

**Hypnosis**  
Suggestibility

د - إبراهيم الفقي

الكاتب والمحاضر العالمي  
رائد التنمية البشرية

157



# التنويم بالإيحاء

بداية

[facebook.com/EBookZ](https://facebook.com/EBookZ)

14 Dec 2011

Wed.

Riyadh

أفضل علم التنويم بالإيحاء من  
أفضل القويبة التي تساعد  
الإنسان على مواجهة المشكلات  
والتحديات النفسية، كما أنها  
تساعد على التخلص من العادات  
السلبية التي تهدر طاقته، وتحولها  
إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته  
على تحقيق أهدافه، ومن فرصه أن  
يحقق حياة أفضل.



نحن نستخدم التنويم بالإيحاء للتنظيف الماضي لم يعد ذلك الماضي  
الحاضر ثم نبني المستقبل.

إن التنويم بالإيحاء حالة طبيعية ويوصل لها كل الناس وبغير  
نستطيع النوم ولا الراحة، وأيضا هو عملية تطويرية حيث إنه  
من حالة إلى حالة أخرى.

د. بديع

10000



4 ش. الإسماعيل - ميدان لبنان - المهندسين - ج. م. ع

ت. 33 44 8 774 - 330 23 708 (00202)

فاكس: 330 23 708 (00202)

email: bedaisound@hotmail.com

Derbedale@yahoo.com

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة في مصر والعالم

بديع

جميع الحقوق محفوظة



# علم التنويم بالإيحاء

د. إبراهيم الفقي

المفكر والكاتب الكبير  
والمحاضر العالمي ورائد التنمية البشرية

رقم الإيداع: ١٦٢٨١/٢٠١٠

جميع حقوق الطبع والتوزيع محفوظة في مصر والعالم المؤسسة

## بداية

انتاج - نشر - توزيع

Email: [bedasound@hotmail.com](mailto:bedasound@hotmail.com)

## الدكتور إبراهيم الفقي

- مؤسس ورئيس مجلس إدارة مجموعة شركات إبراهيم الفقي العالمية ... التي تتألف من:
- المركز الكندي للتنمية البشرية (CTCHD).
- المركز الكندي لقوة الطاقة البشرية (CTCPHE).
- المركز الكندي للتبويم بالإيحاء (CTCH).
- المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية (CTCNLP).
- مؤلف ومؤسس علم "ديناميكية التكيف العصبي" Neuro Conditioning Dynamic (NCD)<sup>TM</sup>.
- مؤلف ومؤسس علم قوة الطاقة البشرية Power Human Energy<sup>TM</sup> - (PHE<sup>TM</sup>).
- خبير عالمي ومدرّب معتمد في:
- البرمجة اللغوية العصبية .
- التبويم بالإيحاء .
- الذاكرة .
- التريكي .
- مدرّب معتمد للتنمية البشرية للشركات والمؤسسات من حكومة كيببك بكندا للشركات والمؤسسات .



- دكتوراه في علم الفلك من جامعة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة.
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في السلوك البشري من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على مرتبة الشرف الأولى في الإدارة والمبيعات والتسويق من المؤسسة الأمريكية للفنادق .
- حاصل على ٢٣ دبلوم وثلاث من أعلى التخصصات في التنمية البشرية والإدارة والمبيعات والتسويق .
- شغل منصب المدير العام لعدة فنادق خمسة نجوم في مونتريال - كندا.
- له عدة مؤلفات ترجمت إلى خمس لغات (الإنجليزية والفرنسية والعربية والكردية والإندونيسية) حققت مبيعات ملايين من النسخ في العالم.
- درب أكثر من ٨٠٠ ألف شخص في محاضراته ودوراته وأمسياته حول العالم ، وهو ي حاضر ويدرب بثلاث لغات الإنجليزية والفرنسية والعربية.
- يظل مصر السابق في تنس الطاولة وقد مثل مصر في بطولة العالم في ألمانيا الغربية عام ١٩٦٩ .
- يعيش في مونتريال بكندا مع زوجته آمال وأبنتيهما التوأم نانسي ونرمين ، وأحفادهم مالك وزباد وكايل وجنه .



## المقدمة

أهلاً بك قارئي العزيز لنبحر في رحلة عميقة وطويلة في علم التنويم بالإيحاء، يعتبر علم التنويم بالإيحاء من العلوم القوية التي تساعد الإنسان على مواجهة المشاكل والتحديات النفسية.

كما أنها تساعد على التخلص من العادات السلبية التي تهدر طاقاته، وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته على تحقيق أهدافه، ومن فرصه أن يعيش حياة أفضل.

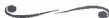
ويعمل التنويم بالإيحاء على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة «ألفا» التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برجة العقل اللاواعي باستقبال رسائل إيجابية يطلقها المعالج عن طريق الإيحاء بالكلمات المناسبة، والتي تسمى بالاقتراحات.

ويستعمل التنويم بالإيحاء في علاج الكثير من الحالات النفسية مثل: (الاكتئاب والإحباط والتوتر... إلخ).

وأيضًا العضوية حيث يستخدمه بعض الأطباء للتحكم في الألم.

هذا بالإضافة إلى استخدام التنويم بالإيماء في البعد عن السلوكيات السبئية مثل التدخين وتناول الكحوليات والمخدرات والشراسة عند تناول الطعام وإلى غير ذلك من السلوكيات التي لها تأثير سلبي على الإنسان.

## د. إبراهيم الفقي





1

مدخل لعلم  
التنويم بالاجزاء





لا بد أن نعلم أن لدى كل منا عقلاً واعياً وعقلاً باطنياً. العقل الواعي هو الذي نمارس به - ومن خلاله - حقائق الحياة من حولنا. أما العقل الباطن فهو كامن في أعماقنا.. أين؟ لا أحد يدري، ولكنه هو الذي يوجهنا في الحياة، يوجه أحاسيسنا ومشاعرنا ويتحكم في تصرفاتنا.

العقل الباطن يخزن تجارب الحياة بإيجابياتها وسلبياتها، وهو لا يميز كثيراً بين الحقيقة والخيال إذا جاز التعبير، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نوحى إلى العقل الباطن بالأفكار والمشاعر، وهذا ما نسميه بالإيحاء الذاتي.

هناك وسائل عديدة للإيحاء الذاتي الإيجابي، وسوف نستعرض هذه طريقة عملية ومجدية إذا ما اتبعت بدقة.

لنفترض أنك تعاني من مشكلة وهي أنك غير محبوب من أصدقائك ومعارفك، ومن مظاهر المشكلة أنك لا تعامل بالاحترام الكافي، أو أنك لا تدعى إلى الحفلات واللقاءات، أو أن الناس

ينشغلون عنك إذا التقيت بهم، أو أن تعتقد أنك ثقيل الظل (دمك ثقيل).. هذه المشكلة تؤرقك وتلح عليك وتجعل بينك وبين كثير من الناس سياجًا.

وأنت تدرك أن لديك مشكلة، وأنت راغب ومصمم على أن تضع لها حلاً، وأنت مقتنع بأن لها حلاً ممكنًا.. فأنت قطعاً لم تولد وبينك وبين الناس هذا السياج ولكن الحياة بتياراتها أدت إلى هذا الوضع، السبب الغالب وراء هذا الإحساس هو أنك من خلال موقف أو حادثة مرت بك استقر في نفسك أنك



غير محبوب، ورددت هذه الفكرة بينك وبين نفسك حتى اقتنعت بها. وبالتالي انعكس هذا الرأي الذي كوّنته عن نفسك والصورة التي رسمتها لها على تصرفاتك، فأصبحت تبعد عن الناس وأصبحت في معاملاتك معهم متوتراً، تتوقع الفشل في علاقاتك مسبقاً. علم النفس يقول لك: أنت أوحيت لنفسك سلباً عليك أن تستبدل هذا الإيحاء السلبي بإيحاء إيجابي، الإيحاء الذاتي الإيجابي يحتاج إلى بعض الوقت وممارسته لمدة نصف ساعة يومياً قبل النوم وعلى مدى أسبوع تكفي العادة لإحراز نتيجة مشجعة، وقد يحتاج الأمر إلى أسبوع ثان أو ثالث لتأكيد النتائج الإيجابية وتثبيتها.

كانت أول بداياتي مع البرمجة العصبية عام ١٩٨٠ تقريباً وبعد ذلك بدأت أبحث ما الذي تبني عليه البرمجة العصبية؟ وجدتها مبنية على بعض العلوم القوية جداً ومبنية على تمثيل النموذج البشري المتميز.. وهنا كانت الحاجة لمعرفة هذا النموذج علام بيني؟ فكانت بداياتي مع التنويم بالإيماء سنة ١٩٨٣ م، وكانت أول دورة في أمريكا وكان أكثر من ٦٠٪ منها مبنية على فكر دكتور مالتن أريكسون ولكن هذا الرجل توفي، فبدأت رحلتي في التنويم بالإيماء مع دكتور بول كارتر.

في البدايات كان الكك خائفاً بسبب الإشاعات التي  
سمعناها عن التنويم بالإيماء والأفلام والمسرحيات  
وغيرها التي تحدثت عن هذا.



**علم يكن يوجد شخص يقول:** إنه الفاعل لذلك،  
ثم ظهر واحد من الناس وبدأ يعلن هذا إلى أن أصبحنا كثرة، ثم بدأنا  
نكتشف أنها عملية طبيعية جداً وبسيطة جداً كلنا نمر عليها وهذا ما  
أثبتته (مالتن أريكسون) وكان يتميز بأسلوبه البسيط في عملية التنويم  
بالإيماء وأيضاً أسلوب (ديب ألن) وكان يتميز بتعميق التنويم حيث  
كان يقدر على أن يعمق التنويم في أقل من ربع ساعة.

توجد الكثير من الأساليب التي تتعامل في هذا الموضوع، وهناك  
أيضاً الجمعية الأمريكية American Academy والجمعية الكندية  
Canadian Academy.

## 2

### تاريخ علم التنويم بالاجزاء



## مصطلح التنويم

### أصل كلمة التنويم مستمدة من مشتقات

كلمة نوم وخاصة لفظة نَوْمٌ تنويمياً بمعنى أرقده، غير أننا لا نستطيع أن نثبت أن آيا من مشتقات لفظة نوم قد ضمنت مفهوم التنويم الإيحائي كما نعرفه الآن. إن كلمة تنويم العربية ترادفها كلمة هينوس (Hypnosis) وهذه الكلمة مشتقة من اسم هينوس Hypnos وهو اسم إله النوم في الأساطير الإغريقية وشقيق إله الموت.

### عرف التنويم منذ القدم فقد مارسه المصريون القدماء ولقد

عثر على نقش أثري يوناني يعود تاريخه إلى سنة ٩٢٨ ق.م يظهر فيه شبرون الطبيب الذائع الصين وقتنذ وهو ينوم تلميذه أسكيلابيوس، وقد عثر على الكثير من المخطوطات الفرعونية وفيها مشاهد عن

أناس في أوضاع لا يمكن وصفها إلا بحالات الشبهة التنويمية. وأيضا الفنود والكلدانيون والبابليون وانتقل منهم إلى اليونان والرومان وغيرهم من الشعوب في المراحل التاريخية المختلفة. وامتزجت العقائد الدينية بالطقوس العلاجية البدائية فكان عندهم العلاج بالمسح بالأيدي والتفوه بكلمات غامضة مبهمة والإتيان ببعض الحركات الغريبة التي اشتهر بها الكهنة والأطباء والمصريين القدماء.

لقد توقف التنويم لمدة طويلة وذلك لغرابة سلوك من تعاقبوا على ممارسته، فسواء كان التلهف طلبا للسلطة أم الحب الجامح للظهور الاستعراضي أو الطمع في المال هو الذي دفع هؤلاء إلى اتباع نهجهم هذا، فإن الحقيقة تبقى ثابتة، ممارستهم هي المستولة عن تدني مستوى التنويم حتى وصل إلى درجة الطقوس العريضة الممارسة من قبل السحرة الداخلية في ميثاق الشيطان. أنا مصير الباحثين المثقفين الذين آمنوا بصحة التنويم وجدوا واختبروا ظواهره المتعددة فكان الشجب من قبل العلم وتبذهم.

**ازدهار التنويم في أوروبا** مع بداية القرن الثامن عشر وظهر كعلم جديد متمتعاً باحترام مؤقت حين فشل الطب في مقارعة تحدي أمراض العصر الصناعي الجديد حتى قيل: إن الطب يقتل أكثر مما

يشفي، وهكذا فقد تحول كثير من الناس إلى الدجالين والمشعوذين طلباً للشفاء، وهذا ما دفع بحفنة من الأطباء للسير خارج الطريق المستقيم بحثاً عن وسائل علاجية لكل الأمراض لعلهم بذلك يستردون مرضاهم.

والتنويم موجود منذ عهد الفراعنة،

أي أنه ليس مؤلفاً حديثاً ولكن من

الممكن أن تصمم به بعض الأشياء مثل

الرمحة العصبية، والتنويم بالإيماء

سيستغلغل بداخلك خلال هذا الكتاب حيث يوجد علاج الخوف

المرضع، علاج الصدقات، الصدقات النفسية، استرجاع

بالعمر، علاج الآلام (كالظهر والمفاصل .. وغيرها)، ونحن

نستذكر من لأعراض علاجية ونخضع كل من يستذكر من

لأعراض أخرى.





## تطور النظريات



لنستعرض تطور النظرة إلى التنويم ما بين القرن السادس عشر والثامن عشر ولنرى كيف بدأ العلماء ينظرون إليه كعلم جديد في النصف الأخير من القرن الثامن عشر.

فلقد شاع استعمال المغناطيس في مداواة الأمراض، وقد أعلن القس الفرنسي لونيبل عن طريقة ابتكرها للمعالجة، وذلك بتدليك الجزء المصاب بقطعة من المغناطيس، وكانت النتيجة الشفائية مشجعة، كم أن القس اليسوعي (هل) لجأ إلى الطريقة نفسها وقد غاب عن بال القسين حقيقة الشفاء وسببه فلم يكن لحجر المغناطيس أي أثر فعال فهناك ثلاثة عوامل مهمة رافقت عملية الشفاء:



**أولاً:** استعداد وتصميم المريض على الشفاء.

**ثانياً:** وصوله ذاتياً إلى حالة الغشية نتيجة لدوافعه القوية.

ثالثاً: الإيجاء.

## \* ابن سينا

لا بد من الرجوع إلى الوراء لتأكيد وجهة النظر القائلة بعدم فعالية المغناطيس في إحداث الشفاء، فهناك رأي للطبيب ابن سينا إذ يقول: إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه، وإن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين وأحياناً يحصل هذا التأثير عن بعد، ويعتقد ابن سينا أن هذه القوة تحدث المرض، كما أنها تستطيع إحداث الشفاء «بإرادة الله».

## \* بومبا انثيوس ورامس لسوس:

بعد بضع مئات من السنين جاء الفيلسوف بومبا انثيوس مصدقاً لأفكار ابن سينا ومؤكداً على وجوب استعمال المخيلة للحصول على أفضل النتائج، ولن ننسى أن نضيف ما قاله الطبيب رامس لسوس من أن الفكر يمكن أن يسبب المرض والشفاء على حد سواء ويحضرني في هذا المقام القول الشعبي (لا تسم بدنك) أي لا تعكر مزاجك لئلا ينعكس ذلك على صحتك.

## \* هيپوقراط :

استنادًا إلى نظرية قوة الفكر في إحداث المرض والشفاء منه يحق لنا الأخذ بعين الاعتبار والجديّة ما دونه تاسينوس عن هيپوقراط (بينما كنت أربّت على أجسام مرضاي ملاطفًا، غالبًا ما بدا لي كأن هناك خاصية غريبة في يدي تشد وتخرج الأوجاع من الأجزاء المصابة وذلك يحصل بوضع يدي على المكان المصاب وبعد أصابعي نحوها، وذلك ليعرف المتعلم أن الصحة يمكن أن تفرض على المريض بحركات معينة وبالاتصال تمامًا كما ينتقل المرض من إنسان لآخر.

## \* البحث العلمي :

على الرغم من وجود هذه الأفكار والممارسات والتجارب فلم يقيم الغرب بحثًا جادًا في هذا المجال إلا في القرن السادس عشر عندما بدأ الفيلسوف الفنلندي فان هلمون بدراسة السائل المشع من الإنسان وقال:

إن الفكر من شأنه قد  
السائل يؤثر على الجسم بل على  
الإرادة وفيه نظرية  
المعناتيس فالأبنا ليست  
جديدة وهو موجود أينما كان.



## \* مسمر :

ويؤكد كثير من الكتاب أن التنظير العلمي لم يبدأ إلا مع مسمر ومحاولاته لفك لغز التنويم. وقد كان ظهوره وسط هذا الحضم من الأفكار والممارسات أو التجارب ظهر فريدريك أنطون مسمر. وفي سنة ١٧٦٦ تقدم من كلية الطب في جامعة فيينا بأطروحته الشهيرة (تأثير النجوم والكواكب كقوى شافية) وهكذا نال درجة الدكتوراه في الطب ففي مخطوطته القريدة صرح بأن القمر والشمس والنجوم والكواكب تؤثر على الجهاز البشري من خلال سائل غير مرئي يشمل الكون وأطلق اسم (المغنطيس الحيواني) عليه. وأضاف أن هذه المادة الدقيقة تستخرج من حجر المغناطيس، وأن جميع التركيبات الخلوية تتجاذب مع المغناطيس.

## من هو مسمر :

ولد فريدريك أنطون مسمر سنة ١٧٣٤ وفي سنة ١٧٦٦ التحق بكلية الطب في جامعة فيينا وحصل على الدكتوراه عام ١٧٧٦ إثر تقديمه أطروحته الشهيرة التي كانت بعنوان (تأثير الأجرام السماوية) لقد خلقت نظريته عن المغناطيس الحيواني اهتمامًا كبيرًا ومن الذين اهتموا بها اليسوعي «هل» الذي كان أستاذ علم الفلك في جامعة فيينا وفلكي بلاط الإمبراطورة ماريّا تريزا، وسبب هذا الاهتمام يعود إلى

أن القس «هل» كان يستعمل المغناطيس في مداواة المرض والتأنيج التي حصل عليها كانت إيجابية ولقد أعطى بعض قطع المغناطيس لمسمر ليستعملها.. هنا أدرك مسمر التشابه في الاجتهادات وحاول استعمال المغناطيس بنفسه وحصل على نتائج شغفانية مرضية جداً بعد أن أضاف لمسته الشخصية. وسرعان ما نشرت الصحف أخباراً مثيرة عن نجاحه في شفاء حالات ميثوس منها.

توفي مسمر في سنة ١٨١٥ وخلف وراءه خلفاً جديراً وتلاميذ له متحمسين.

#### \* جاييس برايد :

لفت المركز دي بويسيكور نظر العالم إلى التوم التشبيهي وأيقظ في الكثيرين رغبة البحث العلمي ، أما الدكتور جاييس برايد فهو الذي أعطاه اسمه الحالي ويعود الفضل إليه في إدخال التنويم مجال الطب وآخرين معه.

في سنة ١٨٤٩ كان لافونتين يحول بريطانيا مقدماً عروضه المسعرية وقد حضر إحدى هذه الحفلات الدكتور جاييس برايد وكله ثقة بأن المسعرية دجل وكان في نيته فضحها، لكنه وجد نفسه أمام

الظاهرة بحقيقتها غي مصدق لنظرية السائل السحري، وأن أهم ما لفت نظره جفون الوسيط المرتجفة وانقلاب بؤبؤ العين إلى فوق والارتخاء العضلي لدى الوسيط وكون برايد جراح عيون ساعده كثيراً على تكوين فكرته الأولى عن محدث النوم فمراقبته للوسطاء المنومين رسخت لديه فكرة المسبب الفسيولوجي فالإرهاق المستمر لخامسة البصر يشد مراكز العصب البصري مفسحاً المجال لحالة شبيهة بالنوم ولا زالت هذه الفكرة شائعة بين الكثيرين من الأطباء.

### اقتناعه وتطبيقه للتنويم:

ولما عاد برايد إلى منزله بعد العرض الثاني طلب إلى أحد أصدقائه التحديق بعنق إناء لامع. تجاوب الصديق وراح في نوم عميق مريح. سر الدكتور برايد بالنتيجة وتشجع فكرر التجربة وهذه المرة مع زوجته التي تجاوبت أيضاً وحصل على نفس النتيجة حين راحت الزوجة في نوم هادئ عميق وهكذا تأكد لبرaid أن إرهاق البصر هو الباعث على النوم.

من هاتين التجريبتين انطلق التنويم العلمي فدخل مجال الطب. كان برايد عالماً ومختبراً ولم يكن ذلك الدجال فهو أول من اشترط الوسائل الفسيولوجية في استحداث التنويم، وهو الذي أعطى هذا العلم اسمه الحالي. وبعد تجارب ومرور بعض الوقت اكتشف برايد أن الحالة

الجديدة ليست نوفاً بالمعنى المتعارف عليه فحاول استبدال كلمة (hypnotism) بالاسم الجديد (monoideasim) وحدانية التفكير، لكنه تأخر لأن الكلمة الأولى كانت قد دخلت معاجم اللغة. أما لماذا نحن لا زلنا نستعمل تنويم مغناطيسي؟ فذلك يعود إلى اقتناعنا بأن للمغناطيس تأثيراً ولأننا لم نقم بأي جهد علمي فعال لاكتشاف الظلم ورفع عنه.

### مبدأ الإيحاء :

لم تنقطع اختبارات برايد المبينة على أساس المسبب الفسيولوجي إلى أن توصل إلى مسبب أكثر فعالية ألا وهو الإيحاء، ذلك بعد أن تمكن من تنويم رجل أعمى وهكذا تأكد له أن الإيحاء هو العماد الأساسي لاستحداث التنويم. وبقوة الإيحاء لجأ برايد إلى تخدير مرضاه لإجراء العمليات الجراحية. وقد لاقى النجاح كغيره من عاصروه. وكغيره من أحرزوا تقدماً سابقاً لزماتهم قوبل بالرفض والاعتراض من قبل الأطباء وبالذات من قبل الجمعية البريطانية لتقديم العلوم - قسم الطب حين عرض أن يقر عليهم نتائج أبحاثه، لكن بعض الأطباء ممن اقتنعوا بصحة نظرياته لبوا دعوته الخاصة واستمعوا إلى آرائه علماً بأن غالبية عظمى من الأطباء عارضته بشدة كذلك ارتفع بالمعارضة صوت المتحمسين للمغناطيس الحيواني والمسرعية.

لم يكن مصير الدكتور جون أليوتسن بأفضل.. كان هذا الطبيب يحضر مرضاه للعمليات الجراحية بواسطة المسكرة والمخاطية ليحصل على عدم الإحساس (التخدير) لم يكن المخدر الكيميائي قد اكتشف والأسوأ حصل للدكتور جايمس أزدويل الصديق الشخصي للدكتور برايد فقد كفت يده عن ممارسة الطب من قبل الجمعية الطبية البريطانية.

كان جايمس أزدويل طبيباً بريطانياً موظفًا من قبل شركة شرق الهند البريطانية في كلكتا وكان من المتحمسين للمسكرة فقد أجرى سنة ١٨٤٠ العديد من العمليات الجراحية بواسطة المخدر الفكري، وبعد ثلاث سنوات توصل إلى إقناع الحكومة البريطانية بإنشاء مستشفى في كلكتا لمعالجة بالمخاطية والمسكرة لأنه في البداية نجح كثيرًا للمسكرة لذا استعملها لكنه عاد واقتنع بأسلوب الدكتور برايد فاستعمله، فلقد أجرى آلاف العمليات الجراحية بالمخدر التنويمي منها ثلاثمائة عملية كبرى.. تسع عشرة منها عمليات بتر ساق وبعضها عمليات إزالة أورام وكلها بدون ألم.

### • فرويد والتنويم:

أية كتابة في التنويم تعتبر غير كاملة ما لم تتضمن الحديث عن علاقة فرويد به وتبيان كيف أن رفضه لهذا العلم أعاق دخوله مجال الطب



النفسى فالتنويم كان قد دخل مجال المعالجة النفسية قبل أن يكتشف فرويد مبدأ التحليل النفسي، فالتحليل النفسي وطب النفس الحركي مدينان للتنويم الذي أسهم في تطويرهما ولقد كان فرويد تلميذا متحمسا للأطباء الثلاثة:

ليوبولت، برنهايم، وشاركو. حتى أنه ترجم كتبهم للألمانية. وقد تعاون فرويد مع زميل له في فيينا الدكتور جوزف بروير على تطوير أسلوب فرويد لعلاج المستيريا وذلك بجعل المريض يسترسل في الحديث عن ذكريات ماضية وهذه الطريقة أدت بدورها للتعرف على صلاية تأثيرات اللاواعي الموجهة للسلوك الإنساني.

يعتقد معظم الناس أن العلاج النفسي الحديث قد بدأ بفرويد في الربع الأخير من القرن الماضي وإذا لم يكن هناك شك في أن فرويد هو البادئ لحركة التحليل النفسي والمنظر لها إلا أن البحث في تاريخ العلاج النفسي يظهر بوضوح أن هناك آخرين من سبقه عن مارسوا الطرق العلاجية التحليلية التي كان لها الأثر البين على توجه فرويد الفكري وساعدته على تطوير أسلوبه العلاجي التحليلي.

ولعل أهم أولئك هو مسمر بفعل طريقته العلاجية المسماة بالمغناطيسية الحيوانية وقد تطور المسمى إلى التنويم المغناطيسي وهو مصطلح لم يستعمله مسمر إذ أنه لم يتوجه إلى إحداث حالة تنويم لمرضاه كما أنه لم يفتن إلى أن التنويم هو أحد حصائل أسلوبه العلاجي.

وقد كان لشاركو وبرنهام دور كبير وعساهمة فاعلة في فك الارتباط بين التنويم والطريقة المغناطيسية المسحورية.

ولعل أهم نقطة تحول في تاريخ ممارسة التنويم قد جاءت عن طريق فرويد فقد تيسر لفرويد في مطلع عمله الطبي الحصول على منحة دراسية إلى فرنسا للإطلاع على أساليب شاركو العلاجية. وقد مكنته هذه الفرصة من التلمذ على يد شاركو الذي كان يمارس التنويم الإيحائي في علاج بعض الحالات المرضية المستعيرة.

وقد قال فرويد: «لقد حصلت على أعمق الانطباع بوجود عمليات عقلية قوية والتي مع ذلك تظل خفية عن وعي الإنسان وبهذا الانطباع انفتح عهد جديد من النظر إلى الأمراض النفسية بأسبابها وعلاجها» وراح فرويد يمارس التنويم في محاولة التوصل إلى هذه القوة العقلية الخفية وراء الوعي وإظهارها وإطلاقها وهو بذلك لم ينظر إلى عملية التنويم من خارجها وإنما ركز اهتمامه إلى القوة المغمورة والمنسية والمكبوتة من حياتنا العاطفية والتي يفضي بها المريض أثناء التنويم، وما لبث فرويد أن تخلى عن التنويم لا لشيء وإنما لأنه لم يكن بارعاً أو ناجحاً في إحداث حالة التنويم وراح بدلاً من ذلك يحاول سبر أغوار لا وعي مرضاه بطريقة (التداعي الحر)، وهي الطريقة التي ارتبطت بفرويد وبأسلوبه في عملية التحليل والعلاج النفسي.

3

## علم التنويم بالإيجاء



## علم التنويم بالإيحاء

« سيدة في بلد عربي كانت تقول: إنها غير

حقيقية، وعند سؤالها: هل ترين كل الدنيا

والأشياء من بعيد؟؟ قالت: نعم، ويعني هذا

أن السيدة قد انفصلت عن الواقع وعن العالم

الذي تعيش فيه وهذا يعني وجود شيء قد أثر

عليها أو أزعجها مما جعلها هكذا، وعند

سؤالها: مم تخافين؟ قالت: من الدم وذلك لأن

والدتها حصلت لها حادثة بالسيارة وكانت

تنزف بقوة ثم ماتت بالمستشفى مما أدى إلى

صدمة وأصبحت تخاف من الدم والسيارات والمستشفى

والموت، فلابد من التخلص من الخوف من هذه الأشياء ثم

الرجوع إلى شخصيتها وتحس بالأمان حتى ترجع كما كانت ولا

يمكن أن يفعل هذا ويفير في الماضي إلا المتخصص في هذا،

وهذا ما حدث حتى رجعت كما كانت.

\* نحن نستخدم التنويم بالإيحاء لتنظيف الماضي ثم بعد ذلك ننظم الحاضر ثم نبني المستقبل.

\* التنويم بالإيحاء أصبح مادة أساسية في مؤسسة الأطباء في مونتريال وحيث إنه من الممكن أن يكون حلاً لمشاكل كثيرة تواجه الأطباء.

مثلاً يوجد أكثر من ٣٣٪ في العالم  
يقاؤون من الحزن، ولذلك يمكن  
استعمال التنويم بالإيحاء بدلاً منها.



وقدما الكتاب ليس بديلاً للعلاج الطبي  
أو النفسي، ولكنه مكملاً لهما حيث لا بد  
عند استشارة استشارة الطبيب أو  
عندما تكون موقفاً جيداً حيث أنها من  
الممكن أن تعيد انعكاسات بفعالية  
ومشكلات أخرى.





**قبل دراسة التنويم بالإيماء لابد  
أن تحبب على هذه الأسطة :**

١- ماذا تدرسن التنويم بالإيماء ؟

.....

.....

٢- ماذا اشتريت هذا الكتاب ؟

.....

.....

٣- ماذا ستفعل بعد قراءة هذا الكتاب ؟

.....

.....

## علم التنويم بالإيجاء

يعتبر علم التنويم بالإيجاء من العلوم القوية التي تساعد الإنسان على مواجهة المشكلات والتحديات النفسية، كما أنها تساعد على التخلص من العادات السلبية التي تهدر طاقته، وتحولها إلى عادات إيجابية تزيد من قدرته على تحقيق أهدافه، ومن فرصه أن يعيش حياة أفضل.

ويعمل التنويم بالإيجاء على الوصول إلى إحدى مراحل النوم الطبيعية التي تحدث لكل إنسان، وهي حالة «ألفا» التي تسبق النوم العميق مباشرة، وهي مرحلة تتميز بالسكون التام، وفيها يتم برمجة العقل اللاواعي باستقبال رسائل إيجابية يطلقها المعالج عن طريق الإيجاء بالكلمات المناسبة، والتي تسمى بالافتراحات.

ويستعمل التنويم بالإيحاء في علاج الكثير من الحالات النفسية  
مثل:

(الأكئاب والإحباط والتوتر... الخ).

أيضاً العضوية حيث يستخدمه الأطباء للتحكم في الألم، هذا بالإضافة إلى استخدام التنويم بالإيحاء في البعد عن السلوكيات السيئة، مثل: التدخين وتناول الكحوليات والمخدرات والشراسة عند تناول الطعام، وإلى غير ذلك من السلوكيات التي لها تأثير سلبي على الإنسان.

### أهمية التنويم بالإيحاء



يقول ابن سينا:

«إن قوة الفكر فادرة  
على إهداء الفرض  
والسلام منه».



ونجد أن المنافسة اليوم أصبحت في الحكومات حيث نجد أن بعض الحكومات الآن من الممكن أن تفلس ويكون عليها ديون، وهذا بسبب أن الدولة مستهلكة، وذلك لعدم وجود ابتكارات جديدة، وعدم وجود صناعات خاصة، وعدم وجود خدمة جيدة. لا بد قبل عمل أي توسعات أو خدمات كبيرة في أي مكان أن نراعي:

١) خدمات البلد نفسها.

٢) خدمة العملاء.

٣) التدريب.

٤) التلفزيون والتوعية.

نجد مثلاً في مصر في محافظة الإسكندرية المحجوب الذي قام بعمل معجزة إدارية حيث غير منطقة المنشية التي كانت في حالة مزرية وسيئة وخطرة، ولكنه قام بتغييرها وجعل بها حدائق وناقورات وغيرها تغييراً تاماً.. وأدى ذلك إلى أن ٥ ملايين سائح يدخل الإسكندرية كل سنة، والآن ١٢ مليون سائح حيث إن البلد أصبحت جميلة والخدمات بها أفضل، وبالتالي زاد الدخل أضعاف أضعاف الذي صرف لجعل البلد جميلة وخدمتها جيدة.

٢- الخبز الذي يشرف على علاجه.

٣- التفسير العقلي لحبة الدواء.

٤- الطقوس الشفائية.

### وقد أصدرت المطة الطبية في نيويورك:

أن الشفاء من خلال هذه الحبوب شغل: الشفاء من قلة النوم،

وتحسن بالشهية، وقال بعضهم:

إن هذه الحبوب جعلتني أنشط

وأقوى وأمشي لمسافة أطول دون

الشعور بألم في الصدر..

وفي دراسة أخرى أعطيت

لععد من المرضى المصابين بالربو

أجهزة استنشاق لا تحتوي على أكثر من ملح وماء وأوموا أن فيها

مواد سمية للتحسس وقد ذكر هؤلاء المرضى أنهم أحسوا بزيادة في

تضيق قصباتهم التنفسية وازدادت صعوبة تنفسهم.. وفي أطول دراسة

مستمرة أجرتها الدكتور (كارولين) في كلية الطب في جامعة (جونز)

على ١٣٢٧ طالب شملت الدراسة سلسلة طويلة من البحث حول في

الأحوال الوراثية والاجتماعية والمرضية والنفسية المحيطة بالطلبة التي

أجريت عليهم الدراسة لاكتشاف العامل الأكثر تأثيراً على الأمراض

والوفيات وبعد سنين جاءت النتيجة التي شكلت صدمة لكل المعينين

حيث تبين أن معظم الوفيات ناتجة عن الانقباض والاختلال النفسي أكثر من أي مرض أو حادث آخر.

«إن التخيل أهم شيء في مجال العقل؛ فهو قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها مع بعضها البعض وقد تستتب وتصنع حقائق لا وجود لها دون أن تستعين بالقوانين أو العالم الخارجي.

«إن انفعالا واحداً مثل الخوف مثلاً: ينسب في تغيير مسار وظائف وأعضاء الإنسان والمراكز العصبية والغدد مما يربك عملها ويجعلها في حالة سلبية.



عن طريق التنويم بالإيماء يمكنك برؤية عقلك الباطن بمعتقد جديد يساعدك في التغلب على تلك العادة السيئة، فمثلا الشخص الذي يعاني من التدخين يتم توعية عقله الباطن بحقيقة العلاقة بين التدخين والتوتر (وهي أن التدخين يزيد من شعورك بالتوتر)، تغير هذا المعتقد قد يجعل الشخص يشعر برغبة أقل في التدخين وبالتالي يقلع عنه. طبعاً تغير معتقد واحد قد لا يغير شيئاً ولكن إذا عولجت كل المعتقدات الخاطئة عند الشخص فسيصبح التغلب على تلك العادة السيئة أمر سهل.

### استخدامات التنويم المغناطيسي

يستعمل التنويم المغناطيسي ليس لعلاج الأمراض ولكن لتلطيف أعراض المرض فيعد العلاج بالتنويم الإيمائي واحداً من أكثر الوسائل العلاجية سلامة وفعالية لعلاج معظم حالات الأمراض النفسية.

ويعزز العلاج بالتنويم الإيمائي القدرة على الاستقلال والقدرة على مواجهة المشكلات بالإضافة إلى زيادة التغلب على العديد من المشكلات النفسية والتعامل معها بصورة صحية.



### إيجابيات وسلبيات التنويم

تشمل المميزات الإيجابية للعلاج بالتنويم الإيحائي إلى درجة عالية من الاسترخاء وتقليل من مستوى التوتر والشد العصبي.

يوصي العديد من الأطباء والمعالجين النفسيين بأهمية استخدام العلاج بالتنويم الإيحائي كوسيلة علاجية فعالة لحياة أفضل.

ولا ينصح للحوامل والأطفال باستخدام هذا العلاج، وأيضًا الأشخاص الذين يستعملون مجسات طبية أو منظمًا لضربات القلب حيث قد يتداخل المجال المغناطيسي مع عمل هذه الأجهزة وعمومًا العلاج بالمجال المغناطيسي آمن وليس له مضار أخرى.

والتنويم المغناطيسي عمومًا آمن ولكن لا يمكن استبداله بالطب التقليدي ولكن يستخدم بجانبه وأيضًا التنويم الذاتي آمن ولا خطورة منه.

### ومن إيجابياته:

- ١- برعجة العقل الباطن لمقاومة مرض موجود أو أمراض متعددة.
- ٢- حسم بعض الصراعات الداخلية النفسية.



- ٥- التغلب على العصبية.. مواجهة أنواع المخاوف.
- ٦- البرمجة على السعادة والتخلص من الاكتئاب والضييق المستمر.
- ٧- التخلص من الوسواس التسلطية والأفعال القهرية.
- ٨- برمجة العقل الباطن على الأهداف الإستراتيجية.
- ٩- علاج بحة الصوت، الماء الأزرق بالعين، تشنج الوجه.
- ١٠- علاج سرقة الأسنان أثناء النوم، نتف الشعر عند الصغار والكبار.
- ١١- علاج التأتأة عند الكلام، فقدان الشهية للطعام، الشرابة عند تناول الطعام، السيطرة على الوزن (زيادة/ نقصان)، التغلب على الخمول.
- ١٢- علاج الكسل، الشعور بالإجهاد، الشعور بخيبة الأمل، زيادة مستوى التركيز، الاكتئاب، الإحباط، الأرق، التوتر،

النسيان، التبول اللاإرادي، نوبات الفزع، الخوف من السفر  
بالطائر، بالبحر، الأسماك المرتفعة، المزدحمة، الضيقة،  
الحيوانات الأليفة، اكتساب الثقة بالنفس، حل مشكلات  
وصعوبات التعليم، ألم الشقيقة (الصداع النصفي)، تخفيف  
الأم، القدرة على التحدث أمام الناس (الخطابة، تحسين  
العلاقات العامة مع الآخرين، تحسين الأداء الوظيفي).

١٣- التوقف عن التدخين، تحسين الأداء الرياضي للرياضيين.



١٤- علاج الخلافات الزوجية،  
الخلافات العائلية، تحسين  
التعامل مع الآخرين.

١٥- علاج الشلل المستعصي، حل  
العقد النفسية، ارتفاع ضغط  
الدم النفسي، سكر الدم النفسي.

وهير ذلك الكثير بشرط واحد وهو ان  
يكون المريض او الذي يرغب بالدوم  
معناتيسيا معينًا لذلك ومعنًا به.



أمثلة على ذلك:



## ١ - الإقلاع عن التدخين في خمسة أيام

حيث استخدمها حوالي ٢٠ مليون مدخن بنجاح (عشرون مليوناً أقلعوا عن التدخين).  
البرنامج يعرف باسم الأيام الخمسة ويطبق كما يلي:



### اليوم الأول:

- ١- يردد المدخن لنفسه وبرغبة قوية أنه لن يدخن على الإطلاق.
- ٢- ثم يبدأ يومه بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس تنفساً عميقاً وفي كل مرة يعد من ١ إلى ٥ ثم يركع ركوع الصلاة ويخرج النفس من الفم. ثم يكح ٣ مرات مع رفع الحجاب الحاجز في كل مرة مما يؤدي إلى رفع كفاءة الرئة.
- ٣- الحصول على حمام ماء فاتر أو ماء بارد في الصباح الباكر لمدة ثلاث دقائق مع تدليك الجهة اليسرى من الصدر والذراع الأيسر ببطء مبللة بالماء حتى يحمر الجلد وذلك لتنقية الدم من النيكوتين.



٤- بعد ذلك يمارس رياضة المشي لمسافة ٥٠٠ متر.

٥- المراقبة على شرب الماء بحيث لا يقل عن ٢ لتر مع تناول عصير البرتقال والليمون.

٦- بعد الظهر يحصل على حمام مرة أخرى مع التدليك.

٧- قبل النوم يقوم بشرب كوبين من الماء بعدها يتنفس تنفسًا عميقًا وفي كل مرة يعد من ١ إلى ٥ ثم يركع ركوع الصلاة ويخرج النفس من الفم ثم يكح ٣ مرات مع رفع الحجاب الحاجز في كل مرة ويحصل على حمام للمرة الثالثة مع نفس التدليك.

#### اليوم الثاني:

يكرر ما سبق مع تغيير منطقة التدليك إلى منطقة الصدر الأيمن والذراع الأيمن مع الدعاء إلى الله بنية صادقة أن يساعده على الإقلاع عن التدخين.

#### اليوم الثالث:

تكرر ما سبق مع تدليك منطقة البطن والظهر مع الدعاء إلى الله.

#### اليوم الرابع:

تكرر ما سبق مع تدليك الساق اليسرى فقط.

#### اليوم الخامس:

نفس البرنامج مع تدليك الساق اليمنى فقط.

وثبت علمياً أن التدخين يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة ولقد وضعت هيئة الصحة العالمية التدخين على قائمة أسباب الوفاة يليه الإيدز ثم الإدمان.

وتذكر أن السجارة التي تدخنها تحتوي على ٣٠٠٠ مركب كيميائي.

والآن

ابدأ

الإقلاع

عن

التدخين.

## ٢- زيادة الوزن



وهناك طرق كثيرة لتخفيفي الوزن كالتنايرين الرياضية والغذاء الصحي الذي يصفه متخصص التخسيس لكن ذلك كله خلال الوعي أما في التثويم فنحن نتعامل مع الأسلوب الفكري الذي سبب هذه المشكلة ونقوم بتغييره تحت التثويم فيكون التأثير أكبر بإذن الله.



نقوم بعمل أربع جلسات لتخفيف الوزن، نقوم بعمل جلسة في بداية الأسبوع ونطلب منه التطبيق لمدة سبعة أيام على الأقل يطبقها مرة واحدة في اليوم. والأفضل تطبيقها من ثلاث إلى سبع مرات في اليوم، ثم نطلب منه مراجعتنا بعد نهاية الأسبوع لتقييم الوضع.

وهي على أربعة مستويات تحت التثويم العميق:

- ١- تخفيف النظام. ٢- الطعام.

## ٣ - الرياضة.

## ٤ - التجديد في الشكل الخارجي.

**الأسبوع الأول: تخفيف النظام:**

وفيه توضح أهمية تخفيف الوزن وتوضيح المشاعر التي تعقب تخفيف الوزن والحالة الفسيولوجية والنفسية التي يملكها الشخص بعد تخفيف الوزن.

**الأسبوع الثاني: الطعام:**

وذلك بأن تعطيه اقتراحات حول الطعام الصحي الذي يساعد في تخفيف وزنه، وذلك بعد الرجوع لطبيب متخصص أو متخصص في الغذاء الصحي الخاص بتخفيف الوزن.

**الأسبوع الثالث: الرياضة:**

وذلك بأن تعطيه اقتراحات خاصة حول الرياضة المناسبة التي تساعد في تخفيف وزنه وذلك بالرجوع لمختص في التمارين الرياضية الخاصة بتخفيف الوزن.

**الأسبوع الرابع: التجديد في الشكل الخارجي:**

وذلك بأن تعطيه إيماء بشكله الخارجي وبعض مناطق الجسم التي تحتاج إلى تخفيف وكأنها قد تخفيفها، وقد وصلت إلى الحالة المرغوبة. استأذنه في الرياضة والطعام قبل التنويم.

«هل هناك نوع من أنواع الطعام يمكنك تناوله أو عدم تناوله؟ هل يمكنكني أن أقترح زيادة/ نقصان استهلاكك لتلك الأنواع من الطعام؟»



### ٣- الخوف

لقد أثبت التشويش الإيجابي إمكانية التخلص من أي نوع من أنواع الخوف الشديد، الذعر، الفزع phobia مثل:

- الخوف من المرض.
- الخوف من الموت.
- الخوف من الأماكن الضيقة.
- الخوف من المرتفعات.
- الخوف من الطائرة.
- الخوف من المصعد.
- الخوف من الבהاء.
- الخوف من الطعام.
- الخوف من الحيوانات.
- وغيرها (أكثر من ٧٠ نوع).



أن يفقد الإنسان السيطرة على مشاعره ثم يتجاوز ذلك فقد يؤدي إلى  
أن يفقد المصاب السيطرة على تصرفاته.

### أسبابه:

حدث يمر بالإنسان غالبًا في صغره ولم يستطع التخلص من  
المشاعر السلبية حين ذاك ويسمى ذلك: initial sensitizing event (ISE)، ومع النضوج يتناسى الحدث بل غالبًا يمكن أن تختفي  
المشاعر السلبية، ومن ثم يحدث للإنسان حدث آخر له ارتباط مباشر  
أو غير مباشر بالمشاعر السلبية السابقة ويسمى ذلك Symptom  
producing event فتظهر عنده أعراض الملح phobia وغالبًا لا  
يتذكر المصاب السبب الرئيسي ISE وهذا الذي تسمعه من الكثيرين  
حيث يقول مثلاً (إنني أرتعد من ركوب الطائرة ولم يسبق لي أن  
واجهت أي مشكلة في رحلة ما)!!

بينما السبب الرئيسي مخزن في مستودع الذكريات والمشاعر (العقل  
اللاواعي) وكما معروف ومفهوم أن أغلب القضايا مخزنة في العقل  
اللاواعي وحتى تلك التي قد لا نتذكرها أو حتى ندرك وجودها.

ومع إحداث التنويم يمكن العمل وبشكل مباشر مع هذا الجزء من العقل والوصول إلى السبب أو الأسباب الرئيسية ثم إحداث التغيرات المنشودة والتخلص وبفاعلية من الأحاسيس السلبية مع تعزيز المشاعر الإيجابية البناء وعادة النتيجة تكون إنهاء وزوال المشكلة بالكامل أو على أقل تقدير تخفيفها إلى أن نصبح في درجة معقولة ويمكن السيطرة عليها.

وعادة يحتاج الأمر من ٣ إلى ٦ جلسات لإنهاء المشكلة وهذا بالتأكيد أصبح معجزة في حد ذاته حيث يتم إنهاء مشكلة مؤرقة في جلسات بعدد أصابع اليد الواحدة.

نجح كفيف مصري في  
كشف أسرار الفسادة  
باللمس للمكفوفين  
والمبصرين وضعاف البصر  
وكذلك مساعدة تلك  
الفئات على اكتشاف



مواطن الإبداع لديها من خلال إعداده لأول خريطة ذهنية للمكفوفين تمكنهم من اكتشاف ذاتهم وتطوير أنفسهم... الكفيف المصري هو محمد عبد الفتاح الشيشيني وهو يستخدم التنويم المغناطيسي في علاج

العديد من الأمراض النفسية عن طريق إحداث التغيير الداخلي في العقل الباطن للإنسان، كما نجح الشيشيني في أن يكون أول كفيف في العام يقوم بتدريب الحوانات الدمنية للمكفوفين في العالم وأن يصبح خبيراً في مجال التنمية البشرية.



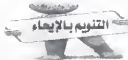


## 4

المبادئ التي يجب مراعاتها  
عند استعمال التنويم بالإيماء



بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند استعمال:



كونك مؤهلاً على أي مستوى لا يعطي لك الحق أن تسمي نفسك مختصاً إلا إذا كنت فعلاً مختصاً.

١- مراعاة أسرار وخصوصيات الناس التي تقوم بمعالجاتهم.

٢- الاحترام الكامل لكرامة وسلامة الشخص لفظاً وسلوكاً.

### الأفكار الخاطئة عن التنويم بالإيحاء:

- الاعتقاد بأن التنويم بالإيحاء سحر وأن من يقوم به ساحر.
- لا يمكن إطلاقاً أن يجعلك شخص تفعل شيئاً ضد مبادئك أو قيمك.

- الحكم على هذا العلم بأنه حرام أو يتعارض مع بعض المذاهب الدينية بدون معرفة أساساً لمن يحكم بالعلم.

- هناك من يقول: إن هذا العلم ليس له وجود فهو مجرد شعوة

ولكن سوف نجد أن  
الكون لا يوجد دون  
وجوده.



- هناك من يقول: إن له  
قدرة على علاج أي  
مرض وهذا خطأ.

### هل الإنسان في مرحلة تنويم؟

انظر إلى الأشخاص مثلاً وهم في المصعد الكهربائي (الأسانسير) من الممكن أن يخرج شخص في دور غير دوره حيث يكون هكذا في حالة من حالات التنويم.

ألم تنم في وقت ما وأنت تشاهد التلفاز؟

في هذه الحالة أنت لم تنم ولكنك نومت بسبب التركيز والإيماءات والاسترخاء ولأن التلفاز به طاقة كهرومغناطيسية والعينان هم طاقة كهرومغناطيسية عندما يتحدثان معاً ومع وجود باقي الأشياء أدى هذا

إلى تنويمك، وفي هذه الحالة تأكد أن التليفزيون يعمل بداخلك وهذه المعلومات تذهب إلى العقل الباطن، ولذلك يأتي لبعض الناس انعكاسات نفسية بسبب أشياء مثل هذه أثناء مشاهدة أفلام مرعبة مثلاً فتجده يخاف من أشياء ويحلم أحلاماً مرعبة تأثراً



بها شاهده، فأى شيء تحس به كسعادة أو فرحة أو حزن أو حركات لا إرادية أو السرحان أو الاسترخاء أو أحلام اليقظة أو غيره كل هذا يعتبر إيماءات ودخولاً في مرحلة الألفا.

عندما تعطي أوامر مثل افعِل كذا - قف - اجلس - خذ نفساً عميقاً.. هذا يسمى إيماءً مباشراً Direct Command تستخدم في التنويم بالإيماء.

ويوجد الإيماء غير المباشر Indirect Command ويكون غير ملفوظ كالنشاؤب - الابتسامه - السخرية.. فمثلاً عندما يثائب أحد أمامك فتثائب معه.

يوجد أيضاً تغير التركيز أو الانتباه Change Focus مثلاً عندما تكون سرحان في شيء ثم يقوم أحد بالإشارة إليك بشيء معين فتغير

انتباهك أو تركيزك وقام بعمل امتدلال معين أي معنى معين.

توجد إيجابية سلبية مثل عندما يعصبك شخص فمعنى هذا أن هذا الشخص سبب لك أحاسيس سلبية، في حالة عدم وجود هذه الأحاسيس لا تكون موجودة ولكن وجوده سواء شخصياً أو في ذهنك يسبب لك هذه الأحاسيس السلبية وهذه الإيماءات السلبية، ويمكن أن نستخدم الإيماءات السلبية ونربطها بشيء يجعل الشخص يبعد عن شيء به ألم له.

توجد إيماءات إيجابية كتقدير الناس لك فبعض الأشخاص يحنون أن يقدروهم الناس ويحيطون عندما لا يقدروهم الناس ونذكر في ذلك ما قاله (وليام جيمس) والذي يطلق عليه أبو علم النفس الحديث إذ قال: إن الناس تقضي معظم أيامها منتظرة الآخرين يقدروهم وهنا قال جملة:

«لو انتظرت تقديرًا  
من الآخرين ستقابل  
إحباطًا نافيًا لك  
لانتظروا».



الإنسان حدثت في مرحلة الألفا حيث إنه بدون هذه المرحلة لم تكن توجد ابتكارات ولكان الوجود مستحيلا وهذه من ضمن نعم الله سبحانه وتعالى علينا والذي يؤكد أن التنويم بالإيحاء حالة طبيعية نجد أنه قبل أن يحدث النوم ندخل أولا في أوائل الألفا حيث نكون في البيت ثم نشعب أو راحة تدريجياً ثم تبدأ العينان في الإقفال وتفتح ثم نكرر بببطء ثم أبطأ فأبطأ ثم يحدث تجرد وعندما تدخل في هذه المرحلة تكون قد أنهيت البيت وبدأت تدخل في الألفا ثم يتغير تركيزك تماماً يكون داخلياً ثم تذهب إلى عالم ثانٍ وهنا نكون في مرحلة الألفا وهذا ما أثبتته مالتن أريكسون حيث أثبت أن التنويم بالإيحاء حالة طبيعية ويصل لها كل الناس وبغيرها لا نستطيع النوم ولا الراحة.



5

## حَقِيقَةُ التَّوْبِ بِالإِجَاءِ



## ما حقيقة التنويم بالإيحاء؟

يمكن اعتباره فناً أو علماً أو هو حالة طبيعية جداً يصل إليها كل البشر حيث إن العقل والجسد يكون مرتاحاً. وهو عملية تطويرية أي أنه متغير ومستمر في التغير حيث يأخذني من حالة إلى حالة أخرى من حزن إلى فرح مثلاً، أي يمكن استخدامها للتغير.

### ملحوظة:

كل التعليم والتغير لا وعي فتجد أنك عندما تحاول أن تغير عادة مثلاً تجد أن كل جزء فيك يقاومك ولكن يتغير عندما تصل للعقل اللاواعي لأنه يملك مخازن الذاكرة فعندما تقول شيئاً وتكرره أكثر من مرة وتربط معه أحاسيسك سيصبح اعتقاداً وعند تكرير الاعتقاد يصبح تخزيناً.

ولذلك يُقترح: يجب أن تراعي عند التفكير في شيء كيف تفكر؟ لأنك لو فكرت في فكرة وكررتها أكثر من مرة ووضعت بها أحاسيس تستجول في العقل اللاواعي أو التلقائي ويتم تخزينها وبالتالي تظهر مع سلوكياتك ولذلك نجد أن أكثر من ٩٠٪ من سلوكياتنا تلقائية نفعناها من غير تفكير ولتغير المعلومات التي تم تخزينها في العقل لابد أن



تقوم بعمل تغيير في هذا التخزين وذلك بالوصول للعقل اللاواعي وتضع شيئاً مكان ما تريد تغييره فعندما يقوم المخ بعمل دورته يجد شيئاً مكان شيء وهذا قانون الاستبدال فالمخ لا يحذف فلا بد من وجود شيء مكان آخر وير جعلك له ثانية حيث يجب أن يعرف لماذا تريد أن تحذفها ثم بعد ذلك يحدث التغيير في العقل اللاواعي.

### حكمة:

معنى الحياة هو معنى اتصالك مع نفسك ثم مع الآخرين فعندما تتصل بنفسك بطريقة صحيحة ستتصل بالناس بطريقة صحيحة وإن لم تعرف كيف تتصل ستصبح مذبذباً، مرة متضبطاً مرة سيئاً، إلى أعلى وإلى أسفل هكذا لأنك من داخلك غير متزن وفي هذه الحالات نجد أن التتويم بالإيحاء يوصلك إلى مرحلة اتصال والسبب عندما تصل إلى مرحلة الاسترخاء التي نسميها بمرحلة الألفا يكون المخان الشمال واليمين متزئين بنفس درجة الراحة ولكن في النهار مرحلة البيتة لو كنت تكتب بيدك اليمنى سيكون عقلك الشمال عالياً جداً من الطاقة والثاني يدعمه ولكن عندما تصل إلى مرحلة الألفا تصبح مبتكراً وتنتج وتأخذ أحسن قرارات ويحدث اتصال بنفسك وتحس براحة وتصل لهذه المرحلة الألفا طبيعياً أثناء الصلاة إن كنت تصلي بخشوع ويمكن استخدامها أيضاً للوصول إلى الخشوع.

وهذا يوضح أنه علم متكامل وليس خزعبلات وفسقاً ومثل هذا الكلام.

لأن العقل والجسد يصلان لراحة وفي هذه الحالة يكون العقل اللاواعي مفتوحاً أكثر ويأخذ إيماءات والسبب في هذا أن العقل اللاواعي هو الذي يحتوي على مخازن الذاكرة والأحاسيس وفي هذه الحالة يكون الشخص المستول عن التنويم بالإيماء (المختص) يكون هو العقل الواعي وهو الذي يعطي تأكيدات وإيماءات مباشرة للعقل اللاواعي وبالتالي يقدر على مساعدة الشخص وتوصيله إلى بر الأمان وهذه هي فائدة التنويم بالإيماء.

وأيضاً هو عملية تطويرية حيث إنه يتغير من حالة إلى حالة أخرى. فالمتغير كله لا واع مثل من يريد أن يقلع عن التدخين ويحاول كثيراً ولكنه لا يقدر ولو قدر أن يقلع عنه فإنه يكون في هذه الحالة قد وصل إلى العقل اللاواعي بالألم حيث إنه يريد أن يقلع عنها فيتوجع من شيء أو من ألم أو مرض بسببها فحدث تحطيم روابط فأدى إلى إقلاعه عنها، ومن أجهة أخرى عندما يوضع الإنسان في موقف عاطفي قوي يمكن أن يغير حياته.

ونجد كل حياتنا تعتمد على هذه الأشياء فنستخدم عقلنا وحواسنا أي جهازنا العصبي ونعتمد على التقليد فتجد مثلاً الطفل يقلد والديه، الطالب يقلد أستاذه، اللاعب يقلد مدربه، ومن ثم بعد ذلك التمثيل حيث تمثل النماذج المتميزة.

## 6

### أنواع التوزيع بالإنشاء



## أنواع التنويم بالايحاء

### يوجد نوعان من التنويم بالايحاء :

- ١- التنويم بعيب نقصان : أي أن تختصا من العالم الخارجي هو الذي يقوم بتنويمك.
- ٢- التنويم بالايحاء الذاتي : حيث أنت من تدخل نفسك في التنويم فمثلا عندما تريد أن تقوم لصلاة الفجر ..

أولاً: اعط نفسك أسباباً لئلا تريد أن تقوم  
لصلاة الفجر؟؟

ثانياً: قم بشرب كوب من الماء.

ثالثاً: خذ نفساً عميقاً وأخرج الزفير أطول من  
الشهيق.



حيث إن المخ يتغذى على الأكسجين والجلوكوز والماء ومع دخول  
الأسباب والأحاسيس بالتالي تقدر على القيام بإذن الله.

« فإذا أنت لا تقدر على القيام في وقت معين؟

لأن تركيزك قبل أن تذهب إلى النوم على أنك لن تقدر على القيام وعلى أنك تحتاج إلى النوم في هذا الوقت ولأنك ربطت القيام من النوم بالألم وليس بالسعادة وبالتالي تملاً بالكسل فلا تقدر على القيام.

النوم المغناطيسي الذاتي فيه  
يعبر كافتح وسيلة للأسترخاء  
والعبثرة على النعطة الذهنية.

فإما أن يكتب الشخص نصاً معيناً ويقوم بتسجيله على آلة التسجيل ثم يقوم بعد ذلك بساعه ليحدث له التنويم.

وفي تنم على خطوات بسيطة يمكن لأي  
شخص مذكره أن يتعلمها بسهولة:



١ - اختر وضعاً مريحاً كاجلوس على أريكة أو الاستلقاء على  
السريـر لمدة ١٠ دقائق على الأقل بعيداً عن أي إلهاء  
خارجي.

٣- ابدأ باسترخاء قدميك وأصابعها وردد لنفسك كلمة «استرخ» مرارًا حتى تشعر بوخزة دافء في كل عضلة من عضلات جسمك ابتداءً من القدمين وتابع الاسترخاء مهما حصل لأنك مع مرور الزمن ستزيد طاقتك على ذلك.

٤- عندما تشعر بالاسترخاء كامل لقدميك حافظ على تركيزك الفكري على إرخاء باقي أجزاء الجسم والشعور بزوال أي توتر عصبي يرتباك.

٥- تابع مسيرتك وركز على عضلات الأرجل والكاحلين وعضلة الساق والركب والبطن والصدر والظهر.

٦- اشعر باللذة عندما يزول التوتر والانكماش من كل أجزاء جسدك.

٧- عندما تصل إلى الصدر حاول التنفس ببطء وعمق واستنشاق الهواء وزفره بسرعة مسترخية منتظمة حتى تشعر بالاسترخاء التام.

٨- بعد استكمال تلك الوسيلة على كل أجزاء جسمك أعد استعمالها مرة ثانية وبسرعة متزايدة مع التركيز على الأجزاء الكاملة في جسمك مثل الأقدام والأرجل والذراعين والبطن والصدر والوجه والرأي مع شعورك بدفء عارم يعمر جسديك وتركيز تفكيرك على ذلك الشعور مع تكرارك لتقسيك بوجوب الاسترخاء خصوصاً عندما تصل إلى الصدر وتستعمل التنفس العميق والمتنظم.

٩- بعد حصولك على حالة استرخاء كاملة وعميقة حول أفكارك بعيداً عن الروتين المألوف وأبعد عنك كل الهواجس والاضطرابات الفكرية واقترح على نفسك أمنية تستطيع تحقيقها عندما تستيقظ غداً من تنويمك المغناطيسي الذاتي فردد مثلاً أنك تستطيع القيام بمشروع خاص وصعب بنجاح وحماة وأنك ستحول

أي شعور بالغضب بشعور بالمحبة والثقة تجاه نفسك  
والآخرين ومعاملتهم بكل محبة ورفق ومساعدتهم  
لأخطائهم ومساعدة نفسك والتعالي على الحقد والضغينة.  
عليك أن تردد تلك الاقتراحات عدة مرات في أثناء  
التنويم المغناطيسي الذاتي.

١٠- حاول فعل تلك الوسيلة الفعالة والسهلة وستحصل على  
نتائج ممتعة ومرضية خصوصاً إذا ما استعملتها مرة  
ومرتين في اليوم وتذكر أنك كلما تابرت عليها أصبحت  
سهلة بحيث إنك ستتمكن بعد بضعة أسابيع بالاسترخاء  
التام بسرعة وفي أصعب الظروف.





7

متى نستخدم  
التنويم بالإجاء؟



## متى نستخدم التنويم بالإيحاء؟

١ - من أكثر استخداماته أو التطبيقات التي يستعمل فيها هو الإقلاع عن التدخين وإنقاص الوزن حيث يمكنك مساعدة الناس على التخلص من التدخين وعلى إنقاص الوزن.

هناك على ذلك : رجل أتى إلي وقد كان يدخن بشراهة في كل الأوقات ولم يكن يعمل ولا يفعل شيء غير التدخين ولم يكن له غير زوجته وكان قد جرب كل السبل والوسائل لكي يقلع عن التدخين ولكنه لم يستطع وكان لابد أن يقلع عنه وإلا تكون نهايته الموت لأنه أصيب بالعديد من الأمراض في الرئة ومناطق أخرى، فسأته:

أتشرب أمام زوجتك؟

فقال: نعم.

فقلت له: أتريد أن تموت

زوجتك؟



فتعجب الرجل وكان رده بالطبع لا فنصحته وقطعت عليه وعد بأن لا يدخلن أمامها حتى لا يؤذيها هي الأخرى.

ثم بعد فترة سألته أن يذهب للتمشية وزيارة بعض المرضى الذين لا يمكن له أن يشرب أمامهم وبهذا قد حصرته وشغلته بأشياء عديدة حتى لا يفكر في التدخين مرة أخرى، ومن ثم بعد ذلك نجح في التخلص من التدخين مرة بعد مرة.

٢- يستخدم في العمليات الجراحية.

٣- يستخدم في التغلب على الانفعالات السلبية ومعظم الأمراض النفسية.

٤- يستخدم في التغلب على معظم الآلام والأوجاع والأمراض العضوية.

٥- تعزيز الأداء والتعليم وتقوية الذاكرة.

٦- المساعدة الفعلية في حالات الولادة حيث تخلص المرأة الحامل من الألم.

٧- تحقيق الأهداف التي تحددها وبناء مستقبل إيجابي.

٨- في مساعدة شخص يعاني من مرض ينهي بالموت.

٩- في مساعدة شخص يعاني من اضطرابات نفسية.

١٠- في مساعدة شخص يعاني من كبت أو صدمة عنيفة.

### وعلى لا تستخدم؟

١- في حالة عدم وجود الطبيب المختص للشخص المصاب.

يجب مراعاة أن تتم مساعدتك للشخص المصاب في وجود الطبيب المختص بالحالة.

٢- مع السيدات دون وجود تسجيل وشهود وعقد بذلك.

يجب أن تكون حريصاً عند استعمال التنويم بالإيماء مع السيدات فلا بد من وجود تسجيل وشهود ولا بد أن تغطي عتداً بذلك.

### التوجيهات الخاصة بتدريبات التنويم بالإيماء :

١- يجب أن تدخل في التدريب سريعاً بدون تضييع وقت.

٢- من غير المجدي أن تتحدث عن التدريب قبل القيام به تجنباً لتضييع الوقت.

٣- البعد عن مصادر الضوضاء من أجل التركيز.

٤- يجب عمل ومراجعة التدريب أكثر من مرة.

٥- يتم تقسيم المجموعة إلى فردين أو ثلاثة:

- **المبرمج**: الشخص المنوم بالإيماء الذي يقوم بالتتويم.

- **الشخص تحت الملاحظة** (Subject): وهو



الشخص الذي تتم عليه عملية التتويم بالإيماء.

- **المراقب**: وهو الشخص

الذي يقوم بمراقبة

الاثنتين الآخرين حيث

يراقب التوقيت وألا

يخرجوا عن الموضوع

ويبدي رأيه فيما يحدث

والمساعدة في بعض

المهام.

٦- عدم تجربة شيء بنفسك من دون الرجوع إلى المختص.

٧- يجب أن يحاوب الشخص تحت الملاحظة على المبرمج

بصراحة.



من قام بالمبرمج يبدل  
مع الميتا وهكذا حتى  
يجرب الكل.

٩- من المهم جدا التمتع  
بما تفعل حتى تتفاعل  
مع ما تفعل وتعايش  
معه.

١٠- ألا تعتقد أن هذه

العملية هي الحل لكل المشكلات ولا تعتقد في نفسك أنك  
معالج أو أنت من تعالج ولكن أنت مسبب في العلاج  
وضحك الله حتى تساعد الناس فأن الله هو الشافي فيجب أن  
يكون إيمانك بالله عاليا حتى يكرمك الله سبحانه وتعالى.



8

مرحلة  
الألفا





يعمل المخ دورة تسمى الدورة الذهنية وهذه الدورة تكون بسرعة معينة، السرعة الأولى تسمى:

**البيتا:** وهي التي نتحدث بها عادة ونتعامل فيها مع الآخرين وهي أسوأ مكان تأخذ فيه قرارات في حياتك.

فلابد من الوصول إلى مرحلة الألفا حتى نستطيع أن تأخذ القرار حيث يكون المخ الشال واليمين مرتاحاً.

والبيتا يذبذب المخ بها من ١٤ إلى ٢٨ دورة في الثانية الواحدة، وفائدة البيتا أنك تستطيع من خلالها أن تأخذ معلومات وأن كل التحليل والمنطق موجود بها فتستطيع أن تتعلم وتحلل وتفكر... وهكذا ولكن عندما تريد أن تأخذ قراراً لابد أن تكون في مرحلة الألفا، واليابانيون من أوائل الناس الذين اكتشفوا الألفا في اتخاذ القرار.



مرحلة الألفا تكون نصف البتّا حيث تكون دورات أو ذبذبات المخ فيها من ٧ إلى ١٤ دورة في الثانية تكون بطيئة جدًا ويكون المخان في راحة تامة.

وتوجد مرحلة الثتا تكون نصف مرحلة الألفا ويكون عدد الدورات فيها من ٣ إلى ٧ دورة في الثانية وهي تعميق للتسويم وللراحة، ونستخدمها في العمليات الجراحية، وفي الاسترجاع بالعمر لحل مشكلة حدثت في الماضي.

ثم آخر مرحلة وهي مرحلة الدلتا وتسمى الموتى والصحة اليومية وهي التي ننام فيها ولا نشعر بأي شيء في الدنيا إطلاقًا وتسمى مرحلة العلاج وهي فصل من الله سبحانه وتعالى علينا حيث بعدها نشعر براحة تامة، والدلتا نصف الثتا وعدد الدورات فيها من ٠ إلى ٣ دورة في الثانية، وحتى هذه اللحظة لم يُوصل أحد شخصًا إلى مرحلة الدلتا إطلاقًا.

### كيفية الوصول إلى مرحلة الألفا :

- الضغط والاسترخاء.
- التركيز.
- التنفس.

- المرحلة الثلاثية.
- الاسترخاء الجسدي.
- الاسترخاء الذهني.
- التأكيدات (استرخ الآن).

١) **النعطة والاضطهاد**: حيث عندما يشعر الإنسان بحالة

من العصبية تجد أنه إذا قبض على شيء ثم يتركه مثلاً على  
يديه تجد الشعور بالراحة حيث  
يتم في هذا الوقت تجميع طاقتك  
في مكان واحد ويجعل العقل  
اللاواعي يفتح وعندها تشعر  
بالراحة.



٢) **التركيز**: حيث نذهب إلى نقطة التركيز والموجودة أعلى

الحاجبين في منتصف الجبين حيث إذا وضعت يدك هناك  
أو نظرت إلى أي شيء في هذا المستوى على بعد حوالي ٤٥  
سم ونظرت إليها ستجد نفسك لا تفكر في شيء حيث  
يكون المخان الأيسر والأيمن مركزين على نقطة واحدة

وفي هذه الحالة تصل إلى راحة ذهنية وجسدية، فعندما تريد أن تركز في شيء خذ نفسك عميقاً وانظر إلى نقطة التركيز ثم انزل على الشيء الذي تريد التركيز عليه.

٣) **التمريرة:** (٤-٢-٨) حيث تعد إلى ٤ أثناء الشيق ثم تحتفظ بالهواء لعديتين ثم مع الزفير تعد إلى ٨، حيث عندما يكون الزفير أطول من الشيق يؤدي إلى الاسترخاء حيث نحس بالراحة والاسترخاء.

٤) **إرشاء عضلات العينين:** نستخدمها عندما يكون شخص يقاوم أن يغمض عيناه فتقول له لا أريدك مغمضاً عينيك وبالتالي هو بعد فترة يشعر بالتعب وبعد ذلك يغمضها، وعندما ترخي عضلات العينين وتراح العينان بالتالي يرتاح الوجه، والوجه يحتوي على ٨٠ عضلة وعندما تصل إلى الراحة تستخدم ١٤ فقط وكل واحدة متصلة بمكان معين في المخ وبالتالي تريح كل حلايا المخ وكل جزء في المخ يتصل بالجسم وبالتالي يرتاح الجسم.

٥) **المرحلة الثلاثية:** حيث تتخيل كأن أمامك رقم ٣ وكبره وصغره حتى يختفي ويظهر مكانه رقم ٢ وهكذا حتى يظهر رقم ١ ثم شيق وزفير ٣ مرات، مرة مع كل رقم

وبالتالي تصل إلى استرخاء ذهني واستخدمت التخيل الابتكاري.

٦) **الاسترخاء الجسدي** : أولاً أي جزء في الجسم داخلياً أو خارجياً يتحرك بإذنك وهذا فضل من الله سبحانه وتعالى، سنبداً من أول أصابع الأرجل حيث نركز على أصابع الرجل اليسرى ونعطئها الإذن بأن تسترخي ونحس باسترخائها، ثم اذهب إلى أصابع الرجل اليمنى فستجدهما مسترخين بإذنك أنت ثم بعد ذلك تبدأ بعمل استرخاء لكل جزء في جسمك حتى تصل إلى رأسك ثم قم بعمل استرخاء من رأسك إلى أصابع وجلك وهنا نحس بالاسترخاء الجسماني.

٧) **الاسترخاء الذهني** : أن تتخيل أنك في مكان مفضل لك مثلاً كأنك على شاطئ البحر وتتخيل أنك تسمع صوت الأمواج وأنت تسير على الرمال وأن المياه تلمس وجهك وهنا نحس براحة ذهنية.

٨) **التأكيدهاء (استرخ الآن)** : أن تقول لنفسك أمر مباشر استرخي الآن مع التنفس (٤-٢-٨).

## المفاتيح الأربع للتنويم بالإيجاء



## المفاتيح الأربعة للتنويم بالإيحاء



## المفاتيح الأربعة للتنويم بالإحاء الناجح:

١. **الرغبة**: أن يكون لدى الشخص رغبة عميقة

ومشتعلة في أن يدخل في هذا العلم ويتعلمه وليس مجرد حب استطلاع فيجب أن يكون لديك أسباب لتعلمه لأن الأسباب تعطي الرغبة.

٢. **التركيز**: أن يكون لديك تركيز عالي في الشيء الذي تتعلمه وتفعله.

٣. **الاسترخاء**: أن يكون جسمك وذهنك في استرخاء تام.

٤. **التفكير**: حيث إن عملك يعتمد على التخيل الابتكاري أو الإبداعي.

المؤشرات المأالة على أن الشخص قد وصل إلى عقبة تنويم  
أم لا:

١- تجد إرخاء للعضلات وراحة بها.

٢- يحدث تناسق في الوجه حيث عمادة ما تكون هناك اختلافات موجودة في أجزاء الوجه والعينين وعندما يحدث تنويم يكون الوجه متناسقاً.

- ٣- التنفس يتغير ويكون صوت التنفس أعلى قليلاً.
- ٤- اتساع حدقة العين.
- ٥- تغيرات في لون الوجه حيث يصبح وردي أو يصل إلى الاحمرار.
- ٦- حدوث حركات لاواعية أو لإرادية مثل ارتجاف العينين.
- ٧- عدم تركيز النظر حيث لا ينظر إلى شيء معين.
- ٨- تباطؤ حركة الجسم.
- ٩- يمكن حدوث انتفاخ بسيط في الشفة السفلى.
- ١٠- تغير في الأحاسيس الداخلية من صورة إلى صوت وهكذا.
- ١١- هبوط الرأس إلى أسفل قليلاً.

### مبادئ التنويم بالإيحاء :

التنويم بالإيحاء ظاهرة طبيعية (سبق شرحه)



التنويم بالإيحاء يعزز وتقوي القوى الكامنة في الإنسان حيث انه يعطي الدوافع الموجودة داخل الإنسان ويعطي قدراته.



حيث يتم توصيله إلى مرحلة من الاسترخاء ثم تبني عليها القوى الذاتية ويستطيع بعد ذلك فعل هذا.

التنويم بالإيجاب علاقة تعاون بين الشخص وذاته حيث يعلم الإنسان كيفية التحكم في ذاته.

التنويم بالإيجاب يجعلك تغسل كل ما هو ضار في الماضي.

التنويم بالإيجاب يساعد على تحويل السلوك والعادات السيئة إلى مصادر أكثر فائدة.

### ملحوظة:

العقل الواعي قادر على الاتصال بالعقل اللاواعي والعقل اللاواعي ينفذ التعليمات أو الإيجابيات ولكن لا بد من توافر بعض الشروط:

❖ أن تكون التعليمات واضحة.

❖ أن تكون محددة.

❖ أن تكون إيجابية.

كلمة أن تكون مباشرة.

كلمة أن تكون تكرارية.

كلمة أن تكون في الوقت الحاضر ليس بها سوف أي لا تكون في المستقبل.

والعقل اللاواعي قادر على استيعاب أكثر

م ٢ مليار معلومة في الثانية الواحدة ولكن

العقل الواعي يستقبل يستوعب ٧ معلومات

+ أو - معلومتين في الثانية الواحدة، والعقل

اللاواعي هو الذي يقوم بترجمة العقل

الواعي.

### حكمة:

لو كان العدو الداخلي ليس له وجود فالعدو الخارجي لا يستطيع

إيذاءك، فيجب عليك أن تجتهد الحب والثقة في نفسك حتى تقدر على

أن تحب الآخرين وبالتالي يحبونك ولا يؤذونك فإذا كنت تريد حب

الناس فأحبهم أنت أولاً وإذا كنت تريد احترام الناس احترمهم أنت

أولاً.



10

نموذج مالتن إيريكسون  
في التنويم بالإجاء



## نموذج مالتن إريكسون

### المبادئ الأساسية لأسلوب مالتن إريكسون:

#### الانقياء الواقعي:

إن كل إنسان لديه القدرات على أن يدخل في عملية التنويم وذلك لأنها عملية طبيعية أو واقعية وما يحدث من مقاومة هو شيء طبيعي بمعنى أن الشخص به جزء أو شيء لم يتعرف عليه وعلى المبرمج تعريفه عليه.

ملولة مالتن إريكسون: «كل إنسان له في تاريخ ماضيه كل ما يحتاجه لتحسين حياته».

#### الانقياء المباشر وغير المباشر

#### التوجيه للماضي أو المستقبل

#### توجيه الاستخدام.

الأسئلة التي كان يسألها مالتن إريكسون لشخص يأتي إليه لأول مرة لكي يدخله في عملية التنويم:

- ١- هل دخلت من قبل في عملية تنويم؟؟؟ الجواب لا.
- ٢- هل تعتقد أن حالة التنويم حالة عادية أو طبيعية؟؟؟
- ٣- هل تستطيع إيجاد نقطة في الحائط؟؟؟ لكي يجعله ينظر إلى نقطة التركيز.
- ٤- بينما توأصل النظر إلى هذه البقعة هل تحس أن جفنيك يرتعشان وبالتالي تتوحد ويبدأ في حالة التنويم.
- ٥- هل يغلقان فوراً أم ترتعشان أو لا؟؟؟ وبالتالي يركز تركيزه على عينيه.
- ٦- هل يزداد إغلاق العينين؟؟؟ وهل تزداد راحة؟؟؟
- ٧- هل يمكن أن تظل العين مغلقة؟؟؟ وبالتالي جعله يغمض عينيه.
- ٨- إن جاءت لك فكرة وأنت داخل التنويم لا تقاوم هذه الفكرة وتعلم منها واستفد منها.





**الأسلوب الأول :** الدرجة (الدخول في التنويم والخروج منه أكثر من مرة): حيث تطلب من الشخص أن يغمض عينيه وتجربه أنه سوف يشعر براحة وميشعر براحة، وتنتظر بضع ثوان ثم تطلب منه أن يفتح عينيه وتعطي له إيماء أنه سوف يشعر بألم عند فتحها وعندما سيحس بألم في عينيه وتكرر هذه العملية أكثر من مرة في كل مرة عندما يغمض الشخص عينيه سيدخل في تعميق وراحة أكثر وأكثر وعندما يفتحها سيحس بألم أكثر وأكثر وفي كل مرة تزيد الفترة التي تعطيها له عندما يغمض عينيه، وفي كل مرة سيدخل في مرحلة تنويم أعمق وأعمق، ثم بعد ذلك تعطي له إيماء أن يقاوم أن يفتح عينيه وسيزيد هذا في تعب عينيه، وتقول له: إنه عندما يغمض عينيه سيحس براحة أكثر وأكثر سيدخل في تعميق وراحة أكثر وأكثر وعندما يفتحها سيحس بألم أكثر وأكثر وفي كل مرة تزيد الفترة التي تعطيها له عندما يغمض عينيه، وفي كل مرة سيدخل في مرحلة تنويم أعمق وأعمق، ثم بعد ذلك تعطي له إيماء أن يقاوم أن يفتح عينيه وسيزيد هذا في تعب عينيه، وتقول له: إنه عندما يغمض عينيه سيحس براحة أكثر وأكثر وهذا يزيد في عملية

التعميق، وتعطي له إيماءات بأنه في راحة وهذا أكثر وهو مغمض عينيه، وفي النهاية ستجد أن الشخص لا يستطيع فتح عينيه أو هو يفتحها بصعوبة شديدة جداً، وعندما تتعب عيناه فهذا يؤثر على جسمه كله وتشد الجسم كله وتجعله في راحة أكثر، ويؤدي هذا الأسلوب إلى تعميق في التنويم وراحة تامة للجسم.

**الأسلوب الثاني (العم الفشارلي):** حيث إنك تتحدث ببطء شديد مع زفير الشخص وهو نازل، فتقول للشخص فكر أو تخيل أنك تهبط ١٠ سلالم وأنت في أمان وضمان تام وأن كل درجة سلم تنزلها تشعر براحة أكثر واسترخاء أكثر، ثم تقول والآن أنت تهبط الدرجة العاشرة من السلم، ثم تتحدث في زفيره وتتعرف على الزفير من حركات الصدر والأكشاف، وتقول له استرخ أكثر وأكثر، ولا تتحدث مع الشهيقي، الشهيقي تتحدث معه في الصعود وليس الهبوط، بعد ذلك تنزله ١٠ سلالم أخرى وتكرر العملية نفسها، وهذا يجعله يسترخي أكثر وأكثر، وتجعله يعد لك الأرقام بصوت بسيط من ١٠٠ مثلاً ومع تكرار العملية تجده مع الوقت يخطئ في العد ويسترخي أكثر وأكثر.

القصص لها تأثير قوي في عملية التنويم حيث إنها تلمس أحاسيس الناس وتساعد في تعليم الإنسان أشياء كثيرة.



**الأسلوب المباشر:** أن تعطي إجابات إلى الشخص أنه يوجد لديه ذراع أخف من الآخر وإنها مربوطة بـ ١٠٠ بالونة وأنها أخف وأخف وأنها ترتفع أكثر وأكثر وكلما ترتفع تشعر براحة وروعة داخلية وعندما تنزل تشعر برودة وأنت نشيط جدا.

**الأسلوب غير المباشر:** حيث تقوم بعمل:

التمرين.

التعميق.

**الاستخدام:** أن تستخدم أي شيء يحدث في القاعة المتواجدة بها وتستعملها لصالحك وأن تحاول أن ترجع الشخص إلى حالة التمرين إن خرج منها بسبب حدوث شيء معين.

والغرض هنا من هذه العملية ليس استرفاع الذراع ولكن الهدف أن تصل بالشخص إلى حالة الراحة والاسترخاء التام وللوصول إلى تعميق التمرين.





يجب عليك في التنويم بالإيماء أن تضع كل طاقتك لله سبحانه وتعالى وأن تعطي الاطمئنان للشخص الذي أمامك.

إذا كان الشخص أثناء التنفس يتنفس بسرعة أو من مكان واحد فتقول له: خذ الشهيق من الأنف وأخرج الزفير من الفم وببطء وجعله يتحكم في نفسه.

إذا أحسست أن الشخص يريد أن يركي من الممكن أن تتمكن من فعل هذا إذ كنت متخصصاً، حتى تستطيع التحكم في سير العملية.

### الإشارات بالأصابع

**أولاً: الطريقة الواضحة:** بأن تقول للشخص تحت الملاحظة: فكر في نعم ثم اجعله يختار إصبع يشير إلى نعم، وهكذا في لا حتى يختار إصبع يشير إلى لا وعندما يرفعه تفهم أنه يجيب لا، ثم تجعله يختار إصبعاً يشير إلى أنه يحتاج إلى مساعدة، وهذه هي الطريقة الأسهل.

#### ملحوظة:

ليس معنى أن الشخص في التنويم أنه لا يعي ما حوله، إنه يعي ولكن ما حدث أنه أعطاك الثقة فقط.

بعد اختيار الإشارات يجب أن تسأل عدة أسئلة للاطمئنان.

هل أنت مسترخ؟

هل أنت تسمعي؟ وهكذا.

ولا يجب أن تسأله أسئلة بها شرح، يجب أن تكون الأسئلة بسيطة والإجابة عليها تكون بنعم أو لا.



من الممكن أن ينسى الشخص الإشارة فيجب عليك أن تذكره باستمرار، ومن الممكن أيضاً أن يغير الإشارة فبدل من أن يشير بيده يشير برأسه مثلاً.

### لماذا نتعامل بالإشارات ؟ ؟

لأن التعامل بالإشارات لا يخرج الشخص من حالة التنويم، ولكن إذا تحدث الشخص فإنه يخرج من التنويم ونحتاج إلى وقت لتدخله في التنويم مرة أخرى.

لابد بعد ذلك من التدريب العملي والممارسة دائماً.

## المقاومة النفسية



لماذا تحدث المقاومة النفسية؟؟ تحدث بسبب:

- ١) الخوف: حيث إن الشخص يكون خائفًا من الدخول في التنويم والخوف مما سوف يحدث له.
- ٢) عدم الافئدة او الاعتقاد: حيث إنه لا يكون مقتنعًا بعملية التنويم أصلاً.
- ٣) التركيز الهللي: عندما تطلب من الشخص فعل شيء يفعل شيئاً آخر.
- ٤) القلق في استخدام التنويم في الماضي: حيث يكون لديه تجربة فاشلة في عملية التنويم في الماضي.
- ٥) عدم وجود توافق بين المبرمج والشخص تحت الملاحظة: حيث لا توجد ثقة بينهم بسبب حدوث موقف ما بينهم أدى إلى فقد الثقة.

٦) ان الشخص تحت الملاحظة يلاحظ انه يريد ان يتحكم فيه .

٧) الحكم على الشخص تحت الملاحظة قبل التعامل معه والكذب في بعض الاشياء .

عند وجود المقاومة تأكد أنك لن تقدر على مساعدته .



يجب عليك أن تقبل الشخص كما هو ولا تحكم عليه مقدماً .

وراء كل عصبية خوف، وراء كل سلوك سلبي خوف، وراء كل اعتقاد خوف، وبالتالي حدوث مقاومة، ويجب عليك في حالة الخوف أن تفهم من أمامك ومن يخاف؟ وما سبب الخوف؟ ولتتعامل معه على هذا الأساس .

عندما تجد الشخص لا يريد مثلاً أن يعض عبيه أو لا يستطيع التنويم أو الاسترخاء فنقول له إنك غير ملزم على أن تدخل في التنويم أو تسترخي الآن، ثم نقول له استرخ الآن وهنا يسترخي الشخص رويداً رويداً، وهنا تكون قد استخدمت المقاومة، لا تدخل في حالة تنويم قبل أن نسوي ذلك، وأنت تعلم أنه يمكن لو أردت أنك نسترخي الآن، حيث إنك هنا تتحدث مع العقل الواعي والعقل

اللاواعي، الشخص في هذه الحالة يقاوم كلمة التنويم وليس كلمة الاسترخاء حيث إنه لا يعرف أن التنويم بالإيجاب هو الاسترخاء وهنا نصل إلى عملية الاسترخاء أو التنويم وتتغلب على عملية المقاومة.



هل يمكن ان يتم التنويم بالإيجاب على شخصين ؟ ؟

نعم الممكن وليس من المفصل .

هل هناك تمارين معينة لزيادة النشاط ؟ ؟

نعم

١) اجلس مكانك ولا تقم مرة واحدة لأنك وأنت جالس تكون درجة حرارة دمك وجسمك تكون دافئة وعندما تقوم بطريقة مفاجئة تتغير ومن الممكن أن تفعل لك تصلب شرايين أو سكتة قلبية.

٢) تقوم بعمل بعض التنفسات:

١- **النفث الرباعي**: بأن تأخذ شيئاً عميقاً في ١٠ عدات وتخرج الزفير في خمس عدات، فعله أربع أو خمس مرات وبالتالي تكون كرات الدم والريثان قد فتحتا وتغيرت درجة حرارة الدم وتقوم بالزيادة في كل مرة عن ١٠، ٥.

٢- **النفث اللبني** (تنفس الطاقة القصوى) ٤-٢-٤: أن تأخذ شيئاً في ٤ عدات، وتحفظ به ٢، والزفير ٤، فعله أربع أو خمس مرات.

بعد ذلك تقوم بالتمشية في المكان مع التنفس ثم بعد ذلك تبدأ في التحرك وهكذا تجد نفسك في نشاط وحيوية تامة.



**الطريقة المباشرة**: عندما يكون الشخص تحت التنويم من الممكن أن تعطيه أمراً مباشراً بالتحدث حيث إنه يكون في استرخاء تام، وهنا لا بد من توافق:

- أن يكون لدى المبرمج القدرة على أنه يوصل الشخص إلى هذا.

- أن يتعاون الشخص تحت الملاحظة معك حتى لم يدخل بعمق في التنويم لدرجة لا يقدر فيها على الكلام.

**القالة الثانية:** عندما يكون الشخص قد وصل إلى مرحلة من التنويم العميق ولا يقدر على الكلام، وهنا تقول له: إنك في استرخاء وأنك تقدر على التكلم معي، ويحتاج إلى مجهود أكبر، حيث تعطي له الأمر بالكلام وتبني له وتعطيه إجابات بأنه يقدر على فتح فمه وتحرك لسانه والكلام والتحدث إليك.

### إحداث النسيان

أي أنك تحفي جزءاً ما حدث لشخص معين في الماضي، ولكن تكون في صالح الشخص ويتم عمل النسيان بعد عملية التنويم ومعرفة ما يؤثر على الشخص من الآم في الماضي.

#### محدث النسيان بعدة طرق:

1. الطريقة المباشرة: حيث تعطي أمراً مباشراً إلى العقل اللاواعي وتقول: ستتذكر أن تنسى أن تتذكر ما كان في العقل اللاواعي يستمر في العقل اللاواعي، وتعطي إجابات لإنهاء الألم بأن تقول له: إن الألم ذهب وأنه كان

لكي تتعلم منه وأنت الآن مرتاح ولن يؤثر عليك مرة ثانية وهكذا.

٢. **الاستعداد:** ويمكن استخدامه مع الطريقة السابقة حيث تخبر الشخص بأنك سوف تعد من رقم ١ إلى ٥ وفي أثناء العد سوف تغلب على مخاوفك ثم تبدأ بالعد ١، ٢ وأنت في رقم ٢ تخبر الشخص بطريقة مباشرة بالشيء الذي تريده أن ينساه بأن تقول مثلاً كان عندي صديق يفعل كذا وكذا وأخبره بالأشياء التي نريده أن لا يتذكرها، ثم ٣، ٤، ٥ فالذي حدث بين ٢، ٣ هذا يتم نسيانه (استعداد)، عندما ترجع الشخص إلى الحاضر غير تركيز الشخص إلى أي شيء آخر حتى لا يكون لديه تركيز أن تذكر لها حدث.

وهنا يجب عليك أن تجعل الشخص يتقبل نفسه وأن يرى نفسه بصورة مختلفة وأن يكون لديه ثقة وتعطيه الإيماءات بأن يتقبل نفسه ويشق في نفسه ويشق في أنه يقدر على تخليص نفسه مما يعاني منه ويجب أن تذكره بالله سبحانه وتعالى وأن يذكره ويعتمد عليه وكل هذا بالإيماءات ثم تجعله يدخل في مرحلة تأمل على حبه لله سبحانه وتعالى.



## الاجتماعات



## استراتيجية د. إبراهيم الفقي في الإحياءات

- إحداث توافق مع العقل اللاواعي.

- اكتشاف هدف الشخص.

- اكتشاف أسباب هذا الهدف.

لكي تزيد الاعتقاد أو الرغبة أو التوقع تسأل الشخص: توقعك كم في الحياة أنك سوف تصل إلى ما تريد؟ ثم تطلب منه أن يغمض عينيه ويدخل إلى داخله أكثر، وأن يغير ويحسن نفسه، وأن يتحدث مع نفسه بطريقة أفضل، وأن يضع التحركات والتعبيرات التي تناسبه، وهذا ما يحدث تغييرًا للأفضل بداخله، وتبدأ في توصيله بالإحياء إلى أكثر من الرقم الذي توقعه إلى أن تصل إلى ١٠٠% وأعلى وأعلى من الـ ١٠٠% ثم تعطي له الإحياءات بالتغير وإحداث النسيان وغيره،

## مولد السلوك الجديد

مثلاً عندما تريد أن يكون عندك ثقة بنفسك وأنت تتحدث أمام الجمهور، أو عندما تريد أن تقول رأيك بصراحة وأنت بين الناس، وهنا لابد أن تكون لديك ثقة بنفسك أولاً ولكن يوجد نقص في الثقة في بعض الأشياء، وهنا تساعد على تعزيز ثقته بالتويم بالإيجاب، وتوليد السلوك الجديد.

### مجموع عند توليد السلوك الجديد :

- ١ . تحديد السلوك الذي يريده الشخص.
- ٢ . تحديد هل يستطيع أن يفعل أو يحقق هذا السلوك بسؤاله .
- ٣ . تحديد لماذا يريد هذا السلوك؟ ومتى يريده؟ حيث إنه عندما تكون لديه أسباب تزيد الرغبة في تحقيق السلوك.
- ٤ . تحديد شخص متزن موجود أو من صنع الخيال يكون لديه هذا السلوك كمثال أعلى يريد أن يكون مثله واختباره وتجعله يتخيل أن أمامه حائطاً من الزجاج به فتحات حيث يستطيع

أن يرى ويسمع من خلفه ثم يجعله يأخذ الشخص الذي هو المثل الأعلى ويضعه وراء الحائط في موقف لا يعرف التصرف فيه يجعله يتصرف فيه، فإذا تصرف بالسلوك الذي يريده يكون هو النموذج الإيجابي ويأخذ منه أفكاره ويتعلم منه كل شيء.

٥. أن تسأله هل عقلك اللاواعي مستعد أن يساعدك؟ وبالتالي عندما يقول: نعم يساعد هذا أكثر على تحقيق السلوك الذي يريده.

٦. بعد ذلك إحداث التنويم وتعميقه وعمل الإشارات ثم البدء في التغيير بالإيجابيات.



٧. وبالتالي عندما تأخذ

الإستراتيجية أو التعامل من

خلال الشخص الممثل

الأعلى يجب عليك أن تتأكد من أنه قد أخذ السلوك الذي يريده حيث ترجعه في الماضي إلى موقف مر به فيه تحدّ ولاحظ كيف يتصرف من خلال السلوك الجديد حتى يصل إلى الرضا عن النفس وتقول له: إذا كنت قد تعلمت وقد حصلت على ما تريد أعط لي إشارة بنعم، أن تجعله يعدل ما في السلوك من أخطاء، وبعد ذلك تأخذه إلى اختبار آخر في المستقبل وبعد ذلك ترجعه إلى الحاضر.

12

الخوف  
المرض



## الخوف المرضي (الفوبيا)



وهو أن يخاف الإنسان من أشياء ليس من عادة الناس أن يخافوا منها.

### ما الخوف؟

الخوف هو اعتقاد سلبي عميق مصحوب بإحساس سلبي عميق جداً يدفع الشخص للبعد عن مصدر الخوف.

### أنواع الخوف المرضي



١. خوف بسيط: وهو خوف من شيء واحد من الأمراض، الدم، الحفنة، الطائرات، الأماكن العالية، الأماكن المغلقة.. إلخ.

٢. خوف اجتماعي: ينقسم إلى قسمين:

أ- الرهبة الاجتماعية: أن الشخص يتغذى أن يجتمع بالناس أو يتحدث معهم، ولها درجات.

ب- الخوف من التحدث أمام الجمهور: حيث إن الإنسان يخاف أن يتحدث أمام الناس وهذا الخوف به ٥ أصناف من الخوف المرضي (الخوف من الفشل، من الاعتراض، من المجهول، من الاستهزاء، من التحدث).

٣. **خوف المركب**: يأتي الخوف المركب مع الرهبة النفسية أو منفردة وهو يحدث فجأة، وهو أن يخاف الإنسان من الخوف حيث تجد مثلاً من يتعب عند ركوب المواصلات، فيخاف الإنسان من الركوب في المواصلات لأنه خائف أن يتعب، أو أن يحدث له هذا أمام الناس، وهذا الشخص تجده باستمرار يريد أن يكون معه شخص آخر حتى يكون مطمئناً، فمعنى الخوف المركب هو الخوف من أكثر من شيء.

### طريقة علاج الخوف المرضي

مأخوذة من طريقة علاج الخوف المرضي من الناس الذين يعيشون في منطقة تسمى سينوي في هاواي، والذي اكتشفها (أني لندن، وبول كارتو).

ماذا كانوا يفعلون؟ يأتون بالشخص الذي لديه خوف مرضي ومعه أصدقاء حوله حيث يكون في ضهان وأمان، ويأتون بشخص

آخر يلبس قناعاً بشير الخوف والرعب وهو يمثل هنا الخوف، ويجعلون الشخص المصاب يقرب من مصدر الخوف ومعه أصدقاء ثم يسأله:

لماذا توجد في حياتي؟؟

ما المطلوب مني حتى تذهب؟؟

ويقول له الشخص الذي يمثل الخوف الأشياء التي تجعله يتخلص من الخوف، وهذا ما نفعله أثناء التنويم.

بعد ما ندخل الشخص في عملية التنويم ويعرف الإجابة على هذه الأسئلة وكل هذا بالإيماءات، نخرجه ونجعله بفتح عينيه ونسأله ما الذي تحتاجه حتى تشعر بالأمان والثقة تجاه هذا الخوف؟؟

وما الذي تحتاجه حتى يكون لديك قوة؟؟

بعد ذلك نجعله بغمض عينيه مرة أخرى ويقرب من الخوف المرضى من غير الأصدقاء وهنا تعطي له إيماءات بأن لديه القوة والمقدرة على التغلب على الخوف وأنه في أمان وضمان وأن هذا الخوف لم يأت لكى يضرك ولكنه جاء لمصلحتك وحتى يفريك من الله سبحانه وتعالى.

**ما يجب فعله للتخلص من الخوف المرضى:**

١) فكر في الخوف.



٢) فكر في الأصدقاء الذي يشعرونك بالأمان وهم حولك.

٣) نحدث التنويم.

٤) نأخذ إشارات بالأصابع.

٥) نعمق التنويم.

٦) عمل نظام تمثيلي للخوف حيث تعمل له شكلاً معيناً أو تخيله كأنه شخص غييف ثم تقرب منه أنت وأصدقاءك وتساله الأسئلة السابق ذكرها.

٧) تكلمة ما سبق ذكره أعلى.

٨) عمل اختبار في الماضي واختبار في المستقبل حتى نتأكد من التخلص الشخص من الخوف.

٩) نخرجه من التنويم.

أي شيء يأتي لنا في حياتنا سواء أكان خوفاً أو مرضاً يأتي لنا من أجل ٣ أسباب هم:

١. حتى نتقرب من الله سبحانه وتعالى، فيجب أن نرجع إلى الله سبحانه وتعالى بنية صافية.

٢. حتى تبعد من السلوكيات السلبية.

٣. حتى تحسن نفسك ولا تتحسن النفس إلا عند الرجوع إلى الله سبحانه وتعالى.

### لاكتشاف إستراتيجية شخصية أو لشخص آخر:

(ماذا) أي ماذا يفعل الشخص من تعبيرات وتحركات - وهي لاكتشاف السلوك التعبيري.

(كيف) أي كيف يفعل ما يفعله - وهي لاكتشاف الإستراتيجية الداخلية.

(لماذا) أي لماذا تفعل ما تفعله - وهي لاكتشاف الاعتقاد.

بعد ما نتعلم كل شيء يذهب النموذج ونعدل ما نريده ثم نقوم بعمل اندماج، وعند عمل الاندماج اجعله يدخل مع الشيق، ثم تجربه في الباضي وفي المستقبل في موقف أنت محتاج به إلى هذا السلوك.

### وللتخلص من الخوف المرضي يجب أن تعرف:

- ماذا عند الشخص بالتحديد؟

- لماذا يريد أن يتخلص منه؟

- ماذا سوف يستفيد عندما يتخلص منه؟

## علاج الصدمات النفسية

ليست كل صدمة خوفاً وليس كل خوف صدمة، والصدمة هي أن يحدث شيء فجأة وغير متوقع يسبب لك ألم أو صدمة نفسية، من الممكن أن الصدمة تسبب خوفاً ولكن ليس كل خوف يسبب صدمة.

- نجعل الشخص يجلس وأعصابه هادئة ونجعله يتخيل أن أمامه شاشة نسميها الماضي.

- نطلب منه أن يفكر في تجربة تذكره بالصدمة التي حدثت.

- نبدأ في تخطيم روابط حيث يفصله عن الشاشة أو الماضي.

- وأن نبدأ في عمل مثل أعلى وتعلم منه ونعدله ونندمج معه.

- نجعل الشخص يضع حذو الأيسر على خد الشخص المتخيل الأيسر وهكذا الأيمن على الأيمن ومن هنا يحدث دخول طاقة وراحة أكثر.

- أن نجعل الشخص يطمئن على نفسه ويثق في أنه تخلص من الصدمة.

- التراجع إلى الحاضر.

- عمل الاختبارات في الماضي والمستقبل.

**علاج الآلام العضوية:**

أي شيء تفكر فيه يتواجد وعندما تفكر فيه بنفس الفكرة يتسع  
 ويزيد، وينطبق هذا على الألم، عندما تفكر في ألم يتواجد ثم بعد ذلك  
 يزيد عند التفكير فيه مرة أخرى، أو عند وجود ألم والتفكير فيه يزيد.

فيجب عليك ألا تركز على الألم ولا تقاومه، وابعث له راحة تامة  
 وهياً له الراحة.

**الاسترجاع بالعمر****ما الغرض من الاسترجاع بالعمر؟؟؟**

علاج الحالات التي تصعب معالجتها من آلام أو صعوبات أو  
 صدمات حيث نرجع بالعمر ونقوم بعمل العلاجات هناك، وليس  
 معنى هذا أنه يقدر (المبرمج) على التحكم فيك ولكن أنت تقدر على  
 أن تراجع إذا أمرك بشيء يخالف مبادئك، ومن الممكن أن يستخدم في  
 حالات النسيان، ويمكن به إحياء بعض مشاعر من الماضي.

**كيف نفعل الاسترجاع بالعمر؟؟؟**

- تبدأ بالعد من ٣ إلى ١ كل رقم يجعلك في راحة تامة ويقربك  
 من الماضي.

- تحدث التنويم.

- تعمق التنويم بنزول السلام العشر .

- مستوحي للشخص أنه يقف على شاطئ الحياة وأمامه بحر الحياة بلون أزرق به بعض الأمواج البيضاء، وعلى يساره طريق يؤدي إلى الماضي ترى كل شيء ولكن يوجد بعض الضباب حيث يحجب عنك أن ترى أي شيء آخر في

الماضي، وعلى اليمين

طريق يؤدي إلى

المستقبل وبه أيضاً

ضباب، ثم تقربه أكثر

من طريق الماضي،

وتقول له: إننا سوف

نمشي في طريق



الماضي، وأن الضباب حوله منعش ومريح لجسمك

وأعصابك، ونعد من ٣ إلى ١ كل رقم سيخرجك من

الضباب وعندما تسمع رقم ١ ستجد نفسك واقفاً داخل

الماضي تسمع وترى كل شيء، وحولك طاقة، ثم تخبره أن

يعد من ٣ إلى ١ وتخبره أنه سوف يدخل مع العد إلى مكان

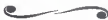
في الماضي له علاقة بحالته الحالية وعندما يصل إلى هناك

تلبس؟ من كان حولك؟ هل ترى ما حدث؟ ومن هنا تجربه بأن يأخذ نفسه التي في الماضي وتأخذها في حضنك وتشعرها بالأمان وتصلح أي شيء تريد أن تغيره للأفضل حتى تغسل الماضي كله، وبعد ذلك تعد من ١ إلى ٣ ستصل إلى الضباب وتأخذ طاقة، ومرة أخرى تصل إلى الشاطئ.

- البدء في الرجوع إلى الحاضر.

- عمل الاختبارات.

- والتقدم بالعمر: الغرض منه بناء المستقبل.



## الخاتمة

تواصل الحالة الخاصة بوعينا التغير بشكل غريب حقاً فإذا كنا في حالة حزن يلوح العالم كثيباً، حتى ولو كنا في منتصف نهار مشرق بديع، وعلى النقيض تماماً فإذا بدأت بقور السعادة تنمو بداخلنا، فإن أسوأ عاصفة أمطار لا يمكنها عندهذ أن تعكر مزاجنا الرائق هذا لا شيء يحدث قبل الثامنة صباحاً وعلى الرغم من ذلك فإنك تضبط الإيقاع وتختار قطب وعيك أو مؤشره بما لا يزيد عن أفكار معدودة، وتلتضع في اعتبارك في كل أوان: لقد قمت بتحديد مزاجك بأفكارك الخاصة لا مزيد... وإذ تنظر إلى هذا الأمر نظرة موضوعية فقد تحيب محقاً بقولك يرتبط كل هذا بحقائق واقعية، وما كانت أفكارك إلا تذكرك في بشأن هذه الحقائق.

وباللقاء نظرة موضوعية، على الجانب الآخر فقد قمت بتحديد مشاعرك تجاه الوقت الآتي من خلال تصورك لما يمكن لك توقعه خلال الساعات القليلة التالية... لقد صمم عقلك الباطن لكي ينظم يومك وفقاً لثو قعاتك...

ما أنت إلا ما تعلمه عن نفسك  
وتصدق أنه حالك فلتعلم وتصدق  
إذن ما تشارك إليه أكثر من سواء  
الصفة والسعادة. وسبكون الأمر وفلا  
لما تعلم وما تصدق.



إذا ساءكم أمر في حياتكم اليومية، فلا بد إذن أن تغيروا طريقتكم  
في التفكير! فمهما جرى معكم، فإنكم من أرسله خارجاً وما لبث أن  
عاد إليكم.

إنه لمن اليسير للغاية أن تبلغوا السعادة، إذا قمتم بتطبيق حفنة قليلة  
من القواعد المترتبة بالعقل الباطن، ولسوف تتغير أمور كثيرة إلى  
الأحسن فالأحسن.

إن كل كلمة وكل فكرة تعد بمثابة قوة روحية تنتظر أن يتم سبر  
أغوارها، وكل فكرة لها طبيعتها الإبداعية إما السلبية أو الإيجابية،  
حاول علاوة على هذا أن تبدي الاحترام الواجب لقوة أفكارك وأن  
تراقبها، تعلم أن تتوقع نتائج إيجابية من الأفكار الإيجابية.. قم بهذا  
الآن... إن العقل الباطن بداخل كل منا يعمل مثل آلة الصرافة، إذ  
يتناول كل كلمة ننطق بها وكل فكرة تدور ببالنا باعتبارها أمر واجب  
التنفيذ ويحوّلها إلى واقع حقيقي... إنك تعيش على الدوام ما تفكر به



لنك لا تتشكل سوى من خلال أفكار، سواء بطريقة محبة أو سيئة اقبل  
الأشياء كما هي وسوف تكون قادراً بالتالي على تقبل نفسك والعالم كما  
هو عليه سيقوم توجيهك الإيجابي بتنشيط قوى الحياة بداخلك. أو  
يمكنك أن تقول: «إن جنود الله (هيك طساعدتك»

وسوف تكون آمناً في كل الأوقات وكل ما تحتاج إليه من طاقة  
سوف يتبع من مركز وجودك المتسم بالانسجام والتناغم مهما جرى  
احتفظ بهدوئك، لقد أصبحت ثقتك الجديدة بذاتك بين عدتك  
وعتادك.

إني أبدأ كل يوم بتقديم الشكر والحمد لله، والتواصل مع العالم  
الروحي فبعد الاستيقاظ أمارس التأمل لدقيقتين مفكراً في التالي:  
«نهار جديد وجيل يطلع... سأستمد الطاقة الإيجابية من كل ما يحيط  
بي» «إنني أطلع إلى كل واجباتي التي سوف تتيح لي تقديم العون  
ونشر الصفاء» «الشأغم التام يعينني على النجاح فأجد السلام وأجد  
نفسي بداخله»

وأخيراً نحنم ونقول:

«إذا كان المرء مع الله فإنه مع القوة الأعظم»



## فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	5
مدخل لعلم التنويم بالإيماء	7
تاريخ علم التنويم بالإيماء	11
علم التنويم بالإيماء	25
المبادئ التي يجب مراعاتها عند استعمال التنويم بالإيماء	47
حقيقة التنويم بالإيماء	53
أنواع التنويم بالإيماء	57
متى نستخدم التنويم بالإيماء	63
مرحلة الألفا	69
المفاتيح الأربعة للتنويم بالإيماء	75
نموذج مالتن إريكسون في التنويم بالإيماء	81
الإيماءات	95
الخوف المرضي	99
الخاتمة	109

مقدم لكم من صفحة **اروع الكتب** علي الفيس بوك



<http://www.facebook.com/EBookZ>

اخوكم **محمد المغازي**

[moghazi@live.com](mailto:moghazi@live.com)

[www.moghazi.com](http://www.moghazi.com)

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

**ملحوظة:** لم نقم لا بالمسح الضوئي ولا بالكتابة كل ما قومنا به هو اعادة  
النشر الالكتروني وتسهيل وصوله للناس ولا نبغي من وراء ذلك الا  
ارضاء الله والمساعدة في نشر الثقافة للناطقين بالعربية.